ریکویری کیرنل (Recovery Kernel)

آپ کو سمجھنے میں مدد کرنا

ریکوری کیرنل ایک جامعہ محور ٹر کم کی طرح کا فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکشاف اور ریکورٹی کے سفر میں ساتھ لانا کا صدیق ہے. یہ آپ کو ایک منظم اور حمایتی محیط میں ٹمیشے دستاوب رکھنے میں مدد کرتا ہے، جس سے آپ اپنی پوری پتٹی کے ساتھ ریکورٹی کی طرف پیش چل سکتے ہیں.

اس کا استعمال کیسے کریں:

1. **آگاھی بڑھائے:** ریکوری کیرنل کے بارے میں جانی اور اس کے مضمون کو سمجھنے کے لیے جلسات ترتیب دیں.
2. **گروہ بنانا:** ایک حمایتی گروہ بنائیں جو ریکورٹی کے سفر میں ایک دوسرے کی مدد کر سکے.
3. **اھداف تعیین کریں:** افراد کو اپنے ریکورٹی کے لیے قابل دستاوب اھداف تعیین کرنے میں مدد کریں.

4. استراتژی بنائیں: سمجھائ کہ آپ کیس چالشوں س نکل سکت ہیں اور کیا کرنا ہ، تو اس ک لی ایک استراتژی بنائیں.**

5. حمایت کا شبکہ: خانوادہ، دوستان اور حمایتی گروہ س ارتباط رکھن کا تشویق کریں.**

6. پیگیری کریں: ریکور ی ک سفر**

کرنل گروپ کا شروع کیس کریں

1. ہدف کی تعریف: پہل، آپ ک گروہ کا مقصد و اہداف کو سمجھیں اور تعریف کریں آیا ی ایک حمایتی گروپ ہ، یا کوئی شفائی سفر؟ واضح اہداف کا تعیین کنن س آپ کی تیم کا مسار سٹر کیا جا سکتا ہ**

2. مشارکتیورز کا انتخاب: اپنی علاقہ، تجربہ اور مہارتوں ک** اساس پر افراد کو چون میں محن کریں یقین کریں ک آپ کی تیم میں متخصص، حمایتی اور پوری طور پر متعہد اعضائ شامل ہیں**

3. محل کا انتخاب: ایک مناسب محل کا انتخاب کریں جو سرگرم کننده اور محرمانه ہو ی ایک گھر، پارک، یا کوئی سمجھا ہوا مرکز ہوسک**

4. توقیت ن ر**: گروہ ک ملائات ک لی ایک منظم کریں توقیت چون میں محن کریں، جیس ہفت میں ایک بار یا دو بار**

5. قواعد اور انتظارات سٹر کریں: گروہ ک لئ برخی ابتدائی قواعد و انتظارات تدوین کریں شامل ہون والی موضوعات میں محترمی، سرکاریت، اور محرمانگی شاید**

6. معدات و منابع: آپ ک جلسوں ک لی ضروری معدات اور منابع جمع کریں، جیس نوت بوک، قلم، یا کوئی ای-میدیا کا وسیل**

7. **آجنڈ بنائیں**

آپ کے لیے تمام ضروری چیزا، صحیح ترتیبات میں، صفر سے.

آپ کو کیرنل گروپ شروع کرنے کے لیے کلینیک ٹریننگ کا دستاوب نہیں چاہیے؛ آپ کو اس گاید، میٹینگ فرمت اسکرپیٹ اور اس بات کا قضاوت کرنے کی ضرورت ہے کہ کب کچھ روکنا ہے کیرنل والی شخص نے بنایا ہے جو ہر پیمانے میں ہے، لوگوں کے لیے جو ہر پیمانے میں ہیندے ہیں والے زندگی کی این دانش کوئی منافعتاں کا تعادل نہیں ہے؛ بلکے یہ اس طرح کا قسم ہے جو یہ کار کا نجاح کرتا ہے

آپ جو کار کر رہی ہیں وہ اس حال کو پیدا کرنا ہے جس سے لوگ ایک چیز کو حس کریں جنہیں انہیں تحریک کرنے کا مقصد ہے. یہ لوگوں کو ثابت کرنے سے بہت مختلف کار ہے اور اس کا استعمال کوئی بھی کر سکتا ہے جو اس فرق کو سمجھتا ہو

 # شروع سے پہلے

ی کرنل ایک مجتمع ریکورڈ فاسیلٹری فریم ورک ہے جو آپ کو ریکورڈ ہیے ریک کرن اور دوستان یا محفوظان کے ساتھ شفاء کے راستے پر مشارکت کرن میں مدد کرتا ہے. یہ اندرونی ہے اور محرمانہ ہے، اور اس کا مقصد آپ کی سفر کو سہل بنانا اور آپ کو قوی بنانا ہے.

قبل اپنے ریکورڈ کرنل کے سفر کا شروع کرن سے پہلے، یہ ایک ضروری ہے کہ آپ:

- خودآگاھی کی حال میں ہونے کی تایید کریں. ریکورڈ کرنل کا استعمال اپنے تا صحت و روانپری کے بارے میں سچائی اور شفافیت کو.
- ایک آمنا و پشیدا فضای بنائیں جو محفوظی اور بدون قضاوت کی ضمانت دیتا ہے.
- خود اور دوسرے کے لیے احترام اور همدلی کی حال کو پذیرا جائے.
- آپ کی سفر میں مدد کے لئے تماس کرنے کا نئی طریقے سیکھنے کا عزم کریں.

یہ فریم ورک آپ کو خود ہی ریکورڈ کرن اور دوسرے کو مشارکت کرن میں مدد کرتا ہے، لیکن یہ صرف ایک ابزار ہے. آپ کی شفاء کا راستے آپ کی شخصی تلاش، حمایت، اور محفوظی پر ن ہے.

یہ سہ سوال ہیں جو آپ کے قبل سے پوچھنے سے قبل ہی کوئی پیام نہیں بڑھا سکتے یا کوئی غرفے نہیں بکھا سکتے:

1. آیا یہ عمل منصفانے اور محترمانے ہے؟
2. کیا یہ اقدام کسی کے صحت یا آسانی میں مخاطرہ پیداکار ہوگی؟
3. کیا میری اس طرح سے کوئی بدلائش یا بہتر حل موجود ہے جو بہتر ہو سکتی ہے؟

میں کیا کر رہا ہوں؟ (Mī kya kar raha hoon?)

2. This is a safe space for recovery.

یہ ایک ساف سپیس ہے تعمیر کے لیے. (Yah ek saaf space hai ta'mir ke liye.)

3. You are worthy of recovery, no matter what you've been through.

آپ کا تعمیر لایک ہے، جو بھی آپ نے پہلے کیا ہو. (Aap ka ta'mir layak hai, jo bhi aap ne pehle ki ho.)

4. Let's start by acknowledging your strength and resilience.

آپ کی طاقت اور استقامت کو انکیر کرنے سے شروع کریں. (Aap ki taqat aur istiqamat ko anker karne se shuru karen.)

5. Recovery is a journey, not a destination.

تعمیر ایک مقصد نہیں، بلکہ ایک سفر ہے. (Ta'mir ek mubayynah nahi, balki ek safar hai.)

6. It's okay to take things one step at a time.

یک بھی اپنے ہٹھے ہونے پر چیزوں کو ایک قدم کے بھی ہٹھے لئے لانا ہے. (Bhi apne hothon par cheezon ko ek qadam ke bhi hatho laye lena theek hai.)

7. Remember, you are not alone in this process.

یاد رکھنا کہ آپ اس پروسس میں تنہا نہیں ہیں. (Yaad raha kah aap is process mein tanha nahi hain.)

8. There are people who care about you and want to help.

آپ کو دیکھنے والے لوگ ہیں جو آپ کی مدد کرنا چا

چون میں نہ یہ تجربه کیا ہے اور میرا قیام ہے که جو بھی مدد کر سکتا ہے وہ پیش کرنا، چون میں دیکھتا ہوں که اس کا کوئی نقص ہے، چون میرا اعتقاد ہے که لوگوں کو بیولوژیکی پہلے فریم ورک کا استعمال کرنا چاہیے، چون اس جامعه میں یک کرنا. ایک جماعت کو آپ کے خاندان واری، ے اس جیسے کوئی دیگر چیز نہیں ہے. غلط جواب: کسی خاص شخص کو یک کرنے کے لیے رین کرنا سب کے لیے بد نتیجے لائے گا، شامل آنہیں بھی شریک یا دوست کو.

کیا میں کانٹینر کا حمل کرنے کے لیے کافی ثابت ہوں؟

مددکار کا یہ ضروری نہیں ہے که وہ سالوں تک کی عافیت میں رہا ہو، لیکن آپ کو اس حد تک ثابت ہونا چاہیے که جب غریبه چیز ہو جاتے ہیں گھر میں - اور وہ ہو گی - تو آپ حال سے موجود رہ سکتے ہیں، نہ ہی که آپ کو دیس ریجولیشن (عدم تعادل) ہونے پر معاشرے ہو. اگر آپ خود میں پرانی عافیت کے شروعات میں ہیں، تو فاکتور کی ایک محکم پایگی حاصل ہونے تک انتظار کریں - 3-6 ماه - قبل که آپ مددکار کا وظیفه اٹھا لیتے ہو.

کیا میں کم سے ایک دوسرے لوگ کا حوالا کر سکتا ہوں؟

ایک شخص کا جماعت نہیں ہے. کوئی بھی طرح سے کچھ مقرر کرنے سے قبل، حداقل دو یا سه لوگ جو علاقه رکھتے ہوں اور موجود ہوتے ہیں، تائید کی تأکید کریں. ٹری وہ جماعت 3 تا 6 لوگ کا ہونا چاہیے، جس میں حضور کی کیفیت بارز ہو.

بخش 2 - آپ کے لیے جو چیزن

ضروری ادوات

- **نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک دارو ہے جو افیونی مواد کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے اور اپنے سوچ میں آپ کو فوری مدد فراہم کرتا ہے.
- **آسانی دسترس کا نالوکسون (Easy-to-Use Naloxone):** یہ اس طرح کے ابزار جو آسانی سے استعمال کئے جاتے ہیں اور اپنے سوچ میں کسی بھی وقت آمادے ہوتے ہیں.
- **کنگ (Naloxone Kit):** نالوکسون کا ایک کامل ست، جو شامل ہوتا ہے: نالوکسون دوز، دستکش، اور دستورات.
- **مهر (Mask):** یہ گلے کو بند کرنے اور آپ کے ساتھی کے لئے ایک امن محیط بنانے میں مدد کرتا ہے.
- **چمک دہن (Rubbing Alcohol):** یہ پوست کو ساف و تمیز کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے.
- **پان (Water):** پاک پانی دست غسل کرنے اور نالوکسون کا استعمال کرنے

کے لیے ضروری ہے.
- دستورات (Instructions): نالوکسون کا صحیح استعمال کرنے کے لیے واضح اور سادہ دستورات.

اضافی منابع

- آپ کے آپنے سوچ میں مدد کا نمرا (Emergency Contact Numbers): منطقہ میں موجود نالوکسون اور مدد کی خدمات کے لیے نمبرے ریکھیں.

مواد (سارے مجانے ہیں)

* **نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک دارو ہے جو خاف‌تعادل کے حال میں کبھی بھی آپ کو فوری نجات فراہم کر سکتا ہے. آپ اسے محلي ہسپتل، کلینک یا فارماسی ٹی ازا میں مجانے کا صاف تعین کر سکتے ہیں.
* **بلو پرینت (Blueprint):** ی کرنے ہیے ایک مفیدہ گائے ہے جو آپ کو ریک کے لیے ہماری طرح پےنچائی گئی روشوں کا تفصیل سے شرح دیتا ہے.
* **فینھا ہلاین (findahelpline.com):** یہ ایک آنلائن منصوبے ہے جو آپ کو ریک ی اور سماعاتی حمایت کے لیے محنتی سرچ کرنے میں مدد کرتا ہے.

تذکرے: یہ مواد صرف اطلاعاتی مقصدوں کے لئے ہیں اور پزشکی مشورے نہیں دیتے ہیں. اگے کوئی اضطراری حالت ہو تو فوراً (یا آپ کی منطقہ کا محلي اضطراری رقم) پر تماس کریں.

□ ریکوروری کیرنل میں اصلی کتاب - پوری علم اور پروتکلز۔ مجانًا دانلود کریں: archive.org/details/the_recovery_kernel (PDF، ePub، Kindle) یا github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
ی کیرنل' کا سرچ کریں اور آپنی پےلے میتنگ سے قبل میں اس کا شنیدن کر لئے. یہ فری، قابل ےوتیوب پر 'ریک جستجے ہے اور حساب کی ضرورت نہیں ہے.
جلسے فرمت اسکرپیت — کامل میڈیار (میزبان) کا اسکرپیت

مقدمے:

- سلام، میں [آپ کا نام] ہوں اور آج کے اس جلسے کا میڈیار (میزبان) ہوں. آپ سب کو ایک ساتھ مےم موضوع پر بحث کرنے کے لئے خوش آمدید.
- ہوگا، جو ہمارے بےت سے زندگیوں کو تاثیر دیتا ہے. ہم ایک ساتھ مےم آج کا جلسا [موضوع] پر کر استراتژیوں اور مفید معلومات کا تبادل کرنگے، آپ کی کمک کریں گے کے آپ اپنے مےربان سفر پر قوی و موفق باقی رہیں.

جلسے کا ھدف:

- آج کے جلسے کا مقصد ہے کے ہم ایک ساتھ ہمارے چالشوں اور موفقیتوں کو اشتراک کرنگے، اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کے لیے کاڈوں اور حیلوں پر مشورتیں دیں.
- ہم آپ کو کچھ عملی قدموں اور مفید منابع سے فراہم کرنگے، جو آپ کی شخصی سفر کو بےتر بنانے میں مدد کریں گے.

جلسے کا جریان:

1. **مقدمی تعارف:**
   - کُل شرکت کنندگان کو ایک دوسرے سے ملانے اور تعارف کرنے کا وقت دیں. آپ کے نام، ہمارے مےربان سفر کے بارے میں کمی بات، اور
فاسیلیتور کا ٹریکن گاید: ھر فایل کا معنا اور اس کا استعمال کا وقت

کے مختلف فایلز کے بارے میں اطلاع دیتا ہے اور اس بات پر (Recovery Kernel) ی کرنلےیے گاید آپ کو ریک

کیون کہ ان کا استعمال کب کریں.

1. **مقدمہ فایل (Introduction File)**
- **ی کرنل کا یک سمجھنہ والا مقدمہ ہے، جو آپ کو اس طرح کی مفید اطلاعات دیں گا ہےمعنا:** یہ فایل ریک جو آپ کو ایک موثر فاسیلیتور تبدیل کرنہ میں مدد کرہ گی.
- **استعمال:** شروع کہ طور پر، یہ فایل تمام شرکت کنندگان کہ لئہ اجمالی معلومات فراہم کرنہ کا کار کرتی ہے.

2. **فعالیت فایلز (Activity Files)**
- **معنا:** یہ فایلز مختلف تعلیمی و فعالیتی جلسات کہ لیہ طراحی کی گئی ہیں، جو شرکت کنندگان کو ریک ہےمعنا:** یہ فایلز مختلف تعلیمی و فعالیتی جلسات کہ لیہ طراحی کی گئی ہیں، جو شرکت کنندگان کو ریک ی اور خود-دعم کہ مفاهیم سہ ملاکار تعامل کرنہ میں مدد کرتی ہیں.
- **استعمال:** یہ فایلز تازہ جلسات کہ درمیان استعمال کی جاتی ہیں، جو شرکت کنندگان کو سیکھانہ اور تجربہ کرنہ میں مدد کرتی ہیں.

3. **پشتیبانی فایلز (Support Files)**
- **معنا:** یہ فایلز فاسیلیتور کو شرکت کنندگان کا پشتیبانی کرنہ میں مدد کرتہ ہیں، جو شامل ہیں:
  - **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:**

سشن 1 سہ قبل یا سشن 1 میں تکمیل کرنا ضروری ہے: شرکت کا انکٹ (Participant Intake Form)
ہر شرکت کنندہ کہ لیہ ایک "ٹایپ کارد" بنائی جائہ، یا پرینت کیا جا سکتا ہے یا اپنہ شاشہ پر اشتراک کیا جا سکتا ہے.
جلسہ 1 سہ قبل کا مقدماتی ریتوال

ی کیرنل" کا استعمال کرنہ سہ پہل کر، یہ آگاهی ضروری ہے کہ آپ ایک سفر پر قدم دهر رہے ہیں آپ کو "ریک ہیں جو شفاء اور خود-ایمان کی طرف ہے. اس ریتوال کا مقصد آپ کو یہ یاد دیلنا ہے کہ:

- آپ کی خویشائی اور آزاد انتخاب کہ بارہ میں ہے ہےہےہے

- **DRD2 (Dopamine Receptor D2):** مغز میں دوپامین رسیفر کا ایک نوع، جو مغزی فعالیت اور عاطفی تنش سے مرتبط ہے.

- **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase):** ایک انزیم جس کو میثیلن تتراھیدروفولات (متیلن تتراھیدروفولات) کا متابولیزم (تحلل) کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جو مغزی سلامت اور نوروترانسمیٹر (عصب سے مرتبط رسائل) کے لئے ضروری ہے.

- **بلو پرینٹ (Blueprint):** ایک طرح یا نقشہ جو کسی چیز کے ن یا توسعہ کا راھنما بناتا ہے. اس میں رم ایک قدم بھی شامل ہوتی

اگر آپ کا ملاقات ایک بار کے نزدیک یا ایک اینوں ورنینگ ونٹ کے درمیان ہے، تو "بارٹندر فرند" کی مدد سے اپنی کمک شروع کریں

 # جلسے ۱ سے قبل کا نکات (فاسلیتور کے لیے)

آپ جو ایک ریک ی کرنل فاسلیتور ہیں، یہ یاد دیل ضروری ہے کہ آپ اپنے ہر جلسے سے قبل یہ پورا کریں:

1. ** ریک ی کرنل کا آگاھی اور تعارف: جلسے شروع سے قبل، گروہ کو مقصد اور مفاھیم سمجھائیں آپ کا مقصد انہیں ایک ساتھ میں لانا اور ایک سےول محیط بنانا ہے جو ریکورڈ اور خودایکتی کے لیے فضا فراہم کرتا ہے**

2. ** سرگرمی کا انتخاب: جلسے کے لئے سرگرمی یا فعالیتز کا انتخاب کریں جو مختلف تعلیمات اور مھارتوں کو شامل کرتے ہوئے، مثلاً:**
- مذاکرے اور گروہ دیسکشنز
- نوشتن چالے یا دیاری کرنا
- اخلاقیت کے طریقے، جیسے نقاشی یا شعر ل
- بدنی فعالیت، جیسے یوگا یا تنفس تمرینات

3. ** امن محیط: اطمینان حاصل کریں کے جلسے کا محفوظ اور غیر حکمت آور طریقے سے انجام ہو رہا ہے سرگرمی کے انتخاب میں، ھر نوع کے حساسیت یا ترس کو در نظر رکھا جائے**

4. ** مشارکت اور انصاف: تمام شرکت کنندگان کا سوال کرتے ہوئے، یقین حاصل کریں کے جلسے میں ھر کسی کا سھم شامل ہے اور کوئی بھی حاشر نہیں**

□ پسیخودراما ماڈول - جلسے ۳ یا ۴ سے قبل پوری طور پر قرائت کریں؛ توثیر کے قبل اس کا استعمال نہیں کریں۔
نوہی نے اسکرپٹس — خلاق جلسے کے لئے سب سے کامل ھفت نما

(یہاں، میں سب سے ھفت کامل نما اسکرپٹس کی ایک لیست پیش کر رہا ہوں جو آپ کے خلاق جلسے کے لیے مناسب ہیں.)

1. **جاشا کا سفر (Jasha ka Safar):** یہ نما ایک جوان دختر، جاشا کی کاوی سفر کا روایت کرتا ہے جو خود-کشاکاری سے بچنے اور اپنی زندگی میں معنویت کا پیداوار کرنے کا صاف کردار دیتا ہے.

2. **آسمان کی طرف (Sky ke Taare):** اس نما میں ایک بچے، جو آسمان کے فہرست سے محفوظ ہونے والے خواب دیتا ہے، اپنی آرزوں اور خود-محدودیتوں سے بچنے کا صاف کردار دیتا ہے.

3. **رنگوں کا دن (Rangon ka Din):** ایک شاد و رنگارنگ نما جو مختلف شخصیتیں اور ان کی عجیب تجارب کو نشان دیتا ہے، جس سے تمیزی اور سماجی قبول کا پیداوار ہوتا ہے.

4. **آپنے آپ میں (Aapne Aap Mein):** یہ نما خود-کشاکاری اور خود-قبول کے پیچیدہ مسایل کو سمجھاتا ہے، اور ایک فرد کے اپنی حقیقی شخصیت کا انکشاف کرنے کا صاف کردار دیتا ہے.

5. **محفوظی کا نما (Safguari ka Nama):** اس ن
زمینے کا راھنما — پہلے ملے سے قبل یہ تکنیکوں کو جانیا

مقصد:
آپ کے ساتھیان کے لیے ایک قوی اور مفید جلسے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ آپ کچھ زمینے کے تکنیکوں سے آگاہ ہوں جس سے آپ اپنے افکار اور احساسوں کو کنترل میں رکھ سکتے ہیں اور ملے کی پوری پھر کا لذت ل سکتے ہیں.

تکنیکوں کا تشریح:

1. **تنفس کا تمرین:** سادہ لیکن موثر، عمقی تنفس لنا آپ کو فوری راحتی پہنچایا سکتا ہے. آپ سے ۴ ثانیے تک ہواء کا انکھا کرنا اور بعد ۴ ثانیے تک تنفس ختم کرنا ہے. یہ چلاکار آپ کی تنش کو کم کرے گا.

2. **بدن کا اسکن:** آپ سے اپنے بدن کا پوری طور پر اسکن کرنا ہے، ہر ایک حصے کو دیکھنا اور احساس کرنا کے وہ کیسے ہے. یہ آپ کو حال کا فہم کرنے میں مدد کرے گا اور آپ کو اپنے احساسوں سے منفصل کرنے میں کمک کریگا.

3. **منصفے کا چشما:** ایک مثبت افکار یا یاد کا انتخاب کریں اور اسے پوری طور پر خودتان کو متافیکر کرنا شروع کریں. یہ آپ کی ذھن کو رہنے میں مد
ہمیشے تنازع کا احتمال ہوتا ہے، اس لئے آپ کے پہلے ملائش سے یہ گاید رید کریں
حدود گاڑی — جس کا استعمال کسی شخص کو کانتینر کی حدوں کے بھیتروں کو پھر کرنے میں مدد کرتا ہے جو اپنے حد کا پوری طور پر پھر نہیں چل رہا ہے
صحت کا ارائہدھندہ کی خلاصہ

آپ کو یہ فائڈ (Recovery Kernel) کا ایک مختصر شرح دیا گیا ہے، جو ایک جامعہای تعاون کرنے والا چارچوب ہے جو مددگاری اور حمایت کے لیے طراحی کیا گیا ہے. یہ آپ کی صحت و درمان کے ساتھ مشورتی کے لیے ایک مفید منبع ہے.

آپ کا نقش:
- آپ ایک محترم صحت کا ارائہدھندہ ہیں جو فائڈ کے مبادئ و عمل کا درک کرتا ہے.
- آپ کا مقصد اس طرح کی مددگاری کرنا ہے کہ شرکتکنندگان کو ان کے ریک ی کے سفر میں نئی روشوں اور منابع کا استعمال کرنے میں مدد میلے
- آپ کو شرکتکنندگان کی خصوصیت و محرمانگی کا احترام کرنا چاہیے اور انہیں بے شرط حمایت پہنچانا ہے.

فائڈ کا معرفی:
1. **نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک دارو ہے جو اپنے دوسرے اثرات سے محفوظ کرنے میں مدد کرتا ہے، خاص طور پر اپیوئیدز کے اعتیاد سے.
2. **DRD2 اور COMT:** ی میں نقش نیکھاتا ہیں یہ جناپارے ژنتیک متغیر ہیں جو اعتیاد اور ریک.
3. **MTHFR:** ایک انزیم کا نام جو متابولیسم میں مھم ہے اور ریکورڈی کے لیے پچھلے قدم کا نشان د

 # ڈریور کی فیزیکی مدد

نالوکسون (Naloxone)
- نالوکسون ایک ایمن اور موثر دارو ہے جو ڈریور کے لئے مفید ہے، خاص طور پر جس میں افیون کا اعتیاد ہے. یہ افیون کے اثرات کو بلک ہواکر متوقف کرتا ہے اور اس طرح درد کے بدون کمک کے معالژ کا طریقے پڑھاتا ہے.
- شن کی شکل میں دستاوب کیا جا سکتا ہے اسے ایک اسپری، پیلز، یا.
- نالوکسون کا استعمال ضروری ہے اگر کسی کے افیون کے اعتیاد کا سروکس ہو کیا جائے، خاص طور پر اگی شرایط میں جو زندگی کے خطر میں.

دوسرے ضروری ایمپلمنٹز

- **اسپری نالوکسون:** آسانی سے دستاویز اور استفادہ کرنے میں آسان، خاص طور پر سیاریت یا فضا کے عوارض میں.
- **پیلز نالوکسون:** ڈریور کو بھیگت رہنے میں مدد کرتا ہے اور اس کا اثر لنگتا ہے.
- **اینجکشن نالوکسون:** قوی اثربود میں، خاص طور پر کسئن کے مضمون کے معالژ کے لیے.
- یہ ساری مدد افیون کے اعتیاد کے علاج کے لیے اور ڈریور کی سلامتی کے لیے ضروری ہیں.

# نوتز (Notes)		آیتم
یہ ایک سمجھا اور حمایتی کرنل ہے جو کامیونیتی میں ہمیشہ کھولے رہنے والے پوری تسھیلات کا انتظام دیتا ہے. یہ ان افراد کے لیے ہے جو اپنی زندگی میں اتکایی اور انقاذ کا سوچ رہے ہیں. **اس کا مقصد:** - آسان و قابل دسترس حمایت اور مشورے فراہم کرنا - خود-اعتمادیت اور خود-مراقبت کی صلاحیتوں کو بڑھانے میں مدد کرنا - انقاذ اور ریکاوری کے لیے موثری استراتژیوں کا اٹھا دینا **کیا آپ کے لیے یہ کام کرتا ہے؟** 1. **آگاھی بڑھائے:** یہ کرنل افراد کو ریکاوری اور انقاذ کے مختلف ابعاد کا معاش کرنے میں مدد کرتا ہے. 2. **حمایت کی شبکہ بنائی:** ایک حمایتی محفل کا نتیجے دیتا جو افراد کو ساتھ بھی رہنے اور اپنی تجارب اشتراک کرنے میں قوی کرتا ہے. 3. **عملی استراتژیوں کا ارائہ:** قابل اجرا کروپ و تکنیکوں کا افتراح کرتا ہے جو ریکاوری کے سفر میں مددگار ثابت ہوتے ہیں. 4. **موثری منابع کا راھنما:** معتبر اور	ریک ی کیرل (Recovery Kernel) ایک جامعہ ریسروی ہے جو افراد کو اعتیاد اور اس سے بچاوں کی سفر میں مدد کرتا ہے. یہ ایک منظم و حمایتی فریم ورک ہے جو افراد کو خودی ریسروی (self-recovery) کے لیے ابزار اور استراتژیں فراہم کرتا ہے. اس کا مقصد ہے کہ: - اعتیاد سے بچاوں والے لوگوں کو قوت و اعتماد دیں. - ایک امن اور حمایتی محیط بنانا جو ریسروی کے لیے مساعد ہو. - خودی ریسروی کے لئے قابل دسترس اور موثر استراتژیں فراہم کریں. - یں، جامعہ میں آگاھی اور فھم کو تاکہ اعتیاد کے بارے میں کوئی بھی سوچ یا تابدیل نہیں ہو.	

قابل اعتماد منابع کا اشارہ کرتا ہے جو مزید حمایت اور مشورہ فراہم کرتے ہیں.		
ہے ہیں جا ہیں تپ کرنا ہو تو بٹلز کا استعمال کریں	آغاز کے ریتوال میں پانی ضروری ہیں ہر شرکت کنندہ سے، ہر ملاقات میں	ہر کس کے لیے کافی پانی
اس کا انتخاب آپ پر معلق ہیں کہ آپ کیا کار کرن چاہتے ہیں: جب تک آپ کے پاس یہ امکان نہیں ہے تو صرف متنی درخواں پر تمرکز کریں. اگر آپ ڈیجیٹل مدد کا استعمال کر سکتے ہیں، تو اس کا استفادہ بھی کیا جا سکتا ہے.	ہر شرکت کنندہ کے لیے ایک ہاں، انہیں ریکھنہ دیا جائے	# پرینت کی گائی تیپ کاردز ## مقصد یہ تیپ کاردز ہیں جو "ریکوری کیرل" (Recovery Kernel) کے مطابق ہیں، ایک کامیونیتی ریکوری فاسیلیتیشن فریم ورک جو افراد کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور ان کی مدد کرنے ہوئے ان کا مہربانیانہ راھنما کرتا ہے. یہ کاردز معلومات، حمایت اور عملی مشاورات کا ایک سادہ اور قابل دسترس وسیلہ پہنچاتا ہیں. ## کیا ہے ہمارا ھدف? - **آگاھی بڑھانہ** - یہ کاردز افراد کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور ان کی مدد کرنے کے لیے ضروری اقدامات کا معرفہ دیتے ہیں. - **حمایت فراہم کرنا** - یہ تیپ کاردز ایک محکم اور قابل اعتماد منصوبہ کا عمل کرتے ہیں جو افراد سے نکلنے میں مدد ہےکو اپنے چالش کرتا ہے. - **عملی مشاورات** - یہ سادہ اور قابل فہم زبان میں لکھی گئی ہیں تاکہ افراد آسانی سے ان کا کر سکیں ہےپ. ## ہے کیا شامل? 1. ** ریسکو فاکتورز اور پیشگیری:** ریسک کرنے کے عوامل، ان سے بچاوں کے لیے استراتژیں اور پیشگیری کے اقدامات. 2. ** معتبر کمک مدد کی منابع:** گائی کے نمرے، ہلپ لاینز اور آنل
میں ایک ترجمہ ابزار ہوں اور میں صرف متن شکل میں ترجمہ پہنچانے میں مدد کر سکتا ہوں. میں کوئی چاپ یا PDF فایل بنانے کی صلاحیت نہیں رکھتا. اگر آپ ایک محتوای خاص کو اردو میں ترجمہ کرنا	**نئین عضو کے لئے ہماری مدد گاڑی (Recovery Kernel) کا استقبال** 1. ** آپ کو سمجھائے:** یہ ایک آسان اور قابل دسترس فریم ورک ہے جو آپ کی سفر میں مدد کرنے کے لیے طراحی کیا گیا ہے. 2. ** آپ کا حق:** آپ کا انتخاب اور آپ کا رہ چ ا آپ کا حق ہے. یہ فریم ورک صرف ایک مڈ گاڑی ہے جو آپ کو راھنمائی کرنے میں مدد کرتا ہے.	# درک و پذیرش فرمھا ## مقدمہ یہ فرمھا ہمارے کھولے ہونے والے اندرونی پوری پریکار کے لیے ہیں، جس میں آپ اپنے تجارب، چالشوں اور امیدوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. یہ فرمھا آپ کو ہمارے حمایتی نظام کے ساتھ ارتباط

چاہتے ہیں، تو مجھ سے متن ڈیجیٹل فارم میں ڈیجیٹائز اشتراک کرنے کی طلب کریں اور میں آپ کو بہترین ترجمہ پہنچانے میں مدد کراں گا.	3. **آغاز کریں:** - **خود کو شناختا ہو:** آپ کے تجارب، چالشوں اور قوتوں کو یاد دیتے ہوئے، خود کو بہتر سمجھیں. - **مڈ گاڑی کا استعمال:** ہماری مدد گاڑی (Recovery Kernel) کے مختلف ماڈولز کا استعمال کریں جو آپ کی نیازوں کے مطابق ہیں. - **ساپورٹ پیدا کریں:** یقین بنائیں کہ آپ تک ساپورٹ اور مدد دست رس ہے، چاہے وہ دوستان، خانوادہ، یا محترفانہ مدد گاروں سے ہو. 4. **یاد رہائی:** یہ ایک سفر ہے، اور پہلے قدموں میں ہی مدد کی ضرورت ہوتی ہے. ہمت سب چیزوں کو سیکھنے اور کرنے میں وقت لائی جائے گی. 5. **مطلوب مدد کا طلب کریں:** اگے	برقرار کرنے اور آپ کی سفر میں پیش گئے موقفیات کا حوالا کرنے میں مدد کرتے ہیں. ## کیا آپ کا نام ہے؟ [اس کا جواب دینے کا طریقہ] ## کیا آپ کا سن ہے? [تاریخ شامل سن و سال وارد کریں] ## کیا آپ کا جنسیت ہے? [مرد، مذکر، یا دوسرے (اس کا انتخاب کریں)] ## آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ کیسے مدد چاہتے ہیں؟ [چارکے میں چون: مثلاً، مواد سوء استفادہ، افسردگی، اضطراب، یا کوئی دیگر] ## آپ کی سفر میں کیا سب سے بڑا چالش ہے? [آپ کا جواب اینٹرکٹ میں بنائی گئی فہرست میں شامل ہو جائے گی] ## آپ کی قوت کیا ہے جو آپ کو یقین دیتا ہے کہ آپ ایک بہتر آیندہ بنانے میں قادر ہیں؟ [آپ کے مثبت جنب و جوش، حمایت کی
میں آپ کے درخواست کو سمجھ گیا ہوں، لیکن میری وظیفہ صرف ترجمہ کرنا ہے اور میں اسے "مارک کرکے اور تب ہونے" والے قالب میں دینا نہیں سکتا. اسلے، میں آپ کے لیے ترجمہ پہنچانے کا تلاش کرے گا: **ریکووری کیرل (Recovery Kernel):** یک کامیون جامعہ کی مدد کرنے کا فریم ورک جو لوگوں کو انکشاف اور بھرک پیداوار سے بچانے میں مدد کرتا ہے **نالوکسون (Naloxone):**	ی کیرل: ایک کامیونری کے لیے ہدایاتریک # میں آپ کو ایک امیدوار کنندہ اور حمایت کنندہ سفر میں راھنما کرنے کے لئے یہاں ہوں، جہاں ہم اپنے آپ کو بہتر بنانے اور ایک سالم و مستقر زندگی کا اعلان کرنے کے لیے کامیاب ہونے کی طرف قدم لے سکیں. یہ فرآیند آسانی نہیں ہے، لیکن میرا مقصد آپ کو اس میں تنہا نہیں رہا کرنا ہے **آگے بڑھنے کے لیے ایک طرح:** 1. **خود کو سمجھا کرنا:** آپ کا سفر آپ کی قصے سے شروع ہوتا ہے. اپنے چالشوں، ترس و امیدوں کو انکھدا کرنا اور اپنے ریکاوری کے لیے ایک واضح ھدف قائم کرنا ضروری ہے 2. **یک حمایتی شبکہ بنائیں:** یقین کریں کہ آپ کے پاس ایک محکم حمایت کنندہ شبکہ ہے. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ میں شامل ہو سکتا ہے جو آپ کی ترقی میں مدد	ی کیرل: سماجی حمایت کا ایک فریم ورک** # **مقدمہ:** ## - **مضیف:** آج ہم آرپھی اور ہم اپنے سماجی حمایت کے لیے ہم اپنے ی کیرل کو شروع کر رہے ہیں ریک اس ہے ہیں. یہ ایک تعاونپ جو ہمیں ایک ساتھ مہم مشینوں کا سامنے لانا اور اس بات پر کمرا بندی کرنا سیکھائے گا کہ کیسے ہم شٹرکشن اور سماجی اپنے ر کھاتوں کو بہتر بنایا جا سکتے ہیں. - **مشارکان:** یہ جلسے تمام علاقادوار افراد کا خوش آمدے ہے ی اور سماجی حمایت کیجو ریک حوالے سے مزید جاننے اور ہماری محکمہ میں مشارکے کرنے کا خوش میں لیتے ہیں.

ایک دوائی جس کا استعمال اپنے محفوظ تعادل کو عادی کرنے کے لیے کیا جاتا ہے، خاص طور پر اوپیوئیڈز کے تحکم سے رہتا ہے۔۔۔ **COMT اور DRD2:** یے جنا پڑا ہے اور ترجمے کرنے کا کوئی ضروری معنادار نہیں ہے، کیونکے یے تخصصی اصطلاحات ہیں جو بطور محفوظ تعارف کیتے ہیں۔ **MTHFR:** ایک جنا پڑا ہے اور ترجمے کرنے کا کوئی ضروری معنادار نہیں ہے، لیکن یے یک ژنتیک علامت ہے جو بطور محفوظ تعارف کیا گیا ہے۔۔۔ بلو پرینت** (Blueprint):** ایک طرح یا نقشہ جو ریکوری کیرل کے اندر عمل کرنے کا راھنما دیتا	کرے گا۔ 3. ** آپ کا علاج:** ایک معالج، مشاور، یا روانپریشان نے آپ کو ریکاوری کے لیے ایک طرح پیش کیا ہے جو آپ کے لئے کامیاب ہو سکتا ہے. یے طرح شامل مے مشاورات، دروس، اور شاید دارو	## **محور:** **۱. ریک ی کا تعریف اور ہے** **اھمیت:** - ریکوروی کیا ہے اور یے کیون ضروری ہے؟ (مشارکان کے درمیان بحث) - ریکوروی کا تجربے سے ہمیں کیا سیکھا جاتا ہے؟ **۲. سماجی حمایت کا بنایا:** - سماجی حمایت کے مختلف ابزار اور تکنیکوں پر بات کریں. - ہماری محکمے میں کیا کام کر سکتے ہیں؟ (گروہ بحث) **۳. ریکوروی کیرل کا اعلان:** - ریکوروی کیرل ک
کوئی پُرے نہیں، کوئی فاز نہیں، کوئی سا ہی نہیں	فیزیکی محیط سیگنال ہوتا ہے برابری کا (Physikī muḥit sīgnal hota barābarī kā)	یک دایرہ میں بنایے گئے صندلیان
ی کرنل ہے جلسے ۱: ریک # کی معرفی ریکفر کی سفر میں، ہم آپ کو "ریکوری کرنل" کا معارف دینے جائے گے، جو ایک قوی اور موثری فریم ورک ہے جو آپ کو خودی ریکفر کی طرف لے جا سکتا ہے. یے فریم ورک آپ کے ریکوری کے لیے ایک منظم اور حمایتی پھاسل کا عمل کرتا ہے. **ریکوری کرنل کیا ہے؟** ریکوری کرنل ایک سلسلے محاورات، فعالیتوں اور ابزاروں کی طرح ہے جو آپ کو ریکفر کے مختلف مراحل میں مےربانا اور راھنمایی کرنے میں مدد کرتا ہے. یے پچھلے کے تجارب، احساسات اور چالشوں کا احترام کرتے ہوئے، آپ کو ایک سمجھا اور قوی ریکوری پلان بنانے میں مدد کرتا ہے.	برای بصری تمرینات کے لیے ہماری پروتکل میں شامل ہونے والے کچھ اسٹپز (For visual exercises included in our protocols)	اختیاری: وایٹبورد یا کاغذ بزرگ

کیوں یہ مہم ہے؟ ریکوری کرنل کا استعمال آپ کی ریکفر کی پہلی خطوں میں شروع ہونے سے لے کر اپنے نوں زندگی کے انعکاس پر تمرکز کرنے تک، آپ کو ایک منظم و قابل فہم رہنے میں مدد کرتا ہے. یہ آپ کو خودی قوت اور امید دیتی ہے، اور آپ کو یقین دیتا ہے کہ ریکفر ممکن ہے. **آپ کے لیے کیا ہے؟** ریک		
فقط یک بار اعتماد بنیاد ہو تو، نہ سیشن ۱	# سیسٹم کا ریتوئل (Object Ritual) - پسیکودراما ماڈول کا دیکھ **مقدمہ:** یہ ریتوئل ایک قوی تجربہ فرآیند ہے جو افراد کو اپنے درد، ترس اور عاطفی چالشوں سے مقابلہ کرنے میں مدد کرتا ہے. اس میں، فرد یک شی (یا "اوبجکٹ") کو ایک نماد کے طور پر استعمال ہے تاکہ اپنے اندرونی تجارب کو بھی آگے کرت لایا جا سکے. **مراحل:** 1. **یک شی کی انتخاب:** جیسے ایک) شی (معناوار اقلام کتاب، گل، یا کوئی دوسر کا انتخاب کریں جو شخص کے لیے معنائی ہو. 2. **رابطہ بنانا:** فرد کو اس شی سے ربط بنانا ہوگا، جیسے کہ اسے درک کرنا، پانی کرنا، یا اس کا استعمال کرنا، تاکہ اس کی عاطفی قدرت کو حس کیا جا سکے. 3. **درد کا تجلی:** شخص شی کے ذریعہ اپنے درد، ترس، یا ناراحتی کا تعبیر کریں. یہ مرحلہ اندرونی احساسوں کو بھی آگے لاینا اور ان کا مواجھہ کرنا شامل کرتا ہے. 4. **تحول اور شفاء:** ریتوئل کے ذریعہ، فرد اپنے درد سے بچ نیکل کر، تحول اور شفاء کی طرف قدم بڑھا سکتا ہے. یہ ایک قدرتمند تجربہ سفر ہے جو عاطفی کامیابی اور سلامتی میں مدد کرتا ہے. 5.	بچے کا پودر (پسیکودراما ماڈول 1 کے لیے)
ی کیرل: ایک ہےریک # کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹیشن فریم ورک مقدمہ ## ریکورڈ کیرل آپ کو اپنے ریکورڈ کے سفر میں مدد کرنے کا ایک قدرتمند اور	اور ۹۱۱ کی ابتدایی جاریات میں پست ۹۸۸ # کیا گیا ہے: - **۹۸۸**: یہ ایک نوین ملی کمک خط ہے جو مدد و حمایت کے لیے ۲۴/۷ دستاوب ہے. اس کا مقصد افراد کو آسانی سے دسترسی حاصل کرنا ہے، خاص طور پر آنے والے بحران میں. - **۹۱۱**: یہ سنتی اضطراری کمک شمارہ ہے	آپ کے منطقہ کے اضطراری رقمھیں آپ کے شاید دسترس میں ہیں، لیکن میرا وظیفا یہ ہے کہ میں آپ کو صرف آنے کے لیے ضروری معلومات فراہم کر سکتا ہوں جو ایک امن اور محفوظ محیط میں ان کی مدد کر سکیں۔ اگر آپ یا کوئی آپ کا معاشرہ کرنے

قابل دسترس طریقہ دیتا ہے. یہ فریم ورک آپ کو خودی، حمایت، اور ریکورڈ کے لیے ضروری ابزار فراہم کرتا ہے.

چارچنے:

1. **خودی ارزیابی:** اپنے ریکورڈ کے تجربات اور چالشوں کو سمجھنے کے لیے وقت نکھاں. یہ آپ کو اپنے ریکورڈ کے مقصد اور انتظارات کو تعریف کرنے میں مدد کرے گا.

2. **حمایت شبکہ کا بناوٹ:** ایک قوی حمایت شبکہ بنائیں جو شامل دوستان، خانوادہ، اور ریکورڈ گروھوں کا ہو. یہ لوگوں سے ارتباط برقرار کرنے اور اپنے سفر میں ان کی مدد لگانے میں آپ کو قوت دے گا.

3. **استراتژیوں کا انتخاب:** ریکورڈ کے لیے مختلف استراتژیوں اور تکنیکوں میں سے چونے کے لیے وقت نکھاں. یہ آپ کی ترجیحات، نیازات، اور ریکورڈ کے مقصد پر مستقیماً تاثر دے گا.

4. **اقدام پلان:** ایک واضح اقدام پلان بنائیں جو شامل کوچک، قابل دسترس قدموں ہو. یہ پلان آپ کو ریکورڈ کے طولی سفر میں مسیر دے گا اور اپن

جو فوری مدد اور حفاظت کے لیے ہاں. اسے بحرانی شرایط میں پہنچانے کے لئے استفادہ کیا جاتا ہے.

والا کسی نوع کا اضطراری حال یا مَتِ فوری خطر دیکھتا ہے، تو ن تک رسائی کرنا ضروری ہے:

- **(پلیس) ۱۰۰** - اگر آپ کوئی جنایت، خطری، یا اضطراری وضعیت دیکھتے ہیں جو عام کے سلامتی اور ا کو تأثیر دے سکیں
- **(آفات نجات) ۱۱۲** - اورپے کے بہت سے ممالک میں، یہ رقم آفات یا بحران کے وقت مدد کے لیے ہے
- **(آماد) ۱۰۱** - اگر آپ کوئی طبی اضطراری دیکھتے ہیں، جیسے کے کسی کا خفیف یا شدید راض، قلب کی توقف، یا دیگر خطرناک علائم

یاد رکھیں کے یہ رقمھیں صرف اضطراری حالات کے لیے ہیں اور ان کا جھوکا نہیں چلا سکتا آپ کا فوری اقدام اپنے اور دوسرے لوگوں کی زندگی میں فرق لائسکتا ہے

قسم 3 - آپ کی شارکرڈر پیدا کرنا

3.1 تعریف ہدف اور نیازات

آپ کی گروہ کے لیے مناسب شارکرڈر پیدا کرنا ایک قیمتی فرآیند ہے. آپ کو پہلے "ریک ی کیرل" کیا کار کرتا ہے اور آپ کی شارکرڈر کیسے سمجھنا ہوگا کہ آپ کا کے لیے کیا ضروری ہے.

- **واضح طور پر تعریف کریں کہ آپ کا برنامہ کیا ہے اور آپ مضبوط تعاریف:** کی شارکرڈر سے کیا انتظار ہے.
- **آپ کا ہدف، شارکرڈر کی تعلقات اور تجارب کا اعلان نیات و ضرورت:** فراہم کرنا ہوں گا، جس سے انہیں یقین ہوگی کہ وہ آپ کی گروہ میں کیا قیمتی مساھمہ کر سکتے ہیں.

3.2 شارکرڈر کا انتخاب

شارکرڈر کا انتخاب ایک حساس پھیلاو ہے، جس کے لیے آپ کو نئے اور متنوع رویکار کا استعمال کرنا چاہیے:

- **محلی مساجد، کلیسیاں، یا سامیٹی مرکزوں میں ارتباط جوامع:** بنانا شروع کریں.
- **فنداہلپن.کام جیسے منصوبوں پر شارکرڈر کا اعلان کریں، آنلاین پلتفرم:** جو کی انچار اور حمایت کے لیے مخصوص ہیں.
- **شبکہ کا استعمال:**

یہ آنے والے لوگ ہیں جو استاندارد ریکورے طریقوں کو چھنچ کر پائندے ہیں، جس میں انہوں نے کوئی فائدے نہیں پایا ہے وہ لوگ جو دینی چارچوب سے شکاک ہیں، یا جو بیولوژیکی ذھن رکھتے ہیں، یا جو ناکام معالجات کی کچھ تجربے سے گ چکے ہیں اور اب ایک مختلف فریم ورک کا پرانا چاہتے ہیں

آپ کو یہاں پھر سے مل سکتے ہیں:

- **انلاکسون (Naloxone)**: اسے محلي داروخانھوں میں یا کچھ غیر حکومتی سلامتی سازمانوں سے حاصل کیا جا سکتا ہے جو ہمارے شہری کی سلامت خدمات میں شامل ہیں.
- **کاونٹر (COMT) ۲ اور درد ٹیپ (DRD2)**: یہ جنریک ناموں والے انزیمات ہیں جو آپ کی دکتر یا روانپریشار دکتار کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہیں.
- **تی‌اچ‌اف‌آر (MTHFR)**: اس جنریک نام والے انزیمی کا تست محترم آزمایشگاھوں میں کیا جا سکتا ہے.
- **بلو پرینت (Blueprint) اور فینڈ ایل (findahelpline.com)**: یہ آنلاین منابع ہیں جو سلامتی معلومات اور مدد کی سرگرمیوں کا حوالا کرتے ہیں.

کیا بگو؟ #	متن اصلی کا اردو میں محکم و قابل فھم ترجمے کرنے کے لیے، میری فوق الذکر روش کا پیگیری کریں:	کیا آپ "Recovery Kernel" کا اردو میں ترجمے چاہتے ہیں؟ اگر ہاں، تو پورا فریم ہے ورک فراہم کریں تاکہ میں اسے محکم اور مقبول طور پر ترجمے کر سکتا ہوں.
سمجھنے کا وقت: آپ کو اس طرح کے پیام دینا چاہیے جو محبتی، غیر قضاوتی اور حمایتی ہو. یہ انڈیوں کے لیے بہت مھم ہے جو کمک کا طلب کر رہے ہیں. **شروع کرنے کے لیے چند نکاتیں:** 1. ****آسانی سے قابل فھم ہونا:**	1. ** طبیعی اور ایدیاکٹ ہونے والا اردو** بنائیں: یہ اطمینان دے کے ترجمے یک محلی صحیح اور قابل فھم زبان میں ہے. 2. ** عاطفی رجیستر کو مطابقت دیں**: ترجمے کا لحن گرم، مستقیم اور بدون قضاوت، ساعدگاری کا ہو. 3. **ثقافتی تعویض پیدا کریں**:	مجھے یہ یاد دیلنا چاہیے کہ: - ترجمے کے لیے میرا قریب 15 سال کا تجربہ

میں ایک گروپ شروع کر رہا ہوں جو ان لوگوں کا ہے جو آئی ایی (AA) کا پیمھن چکے اور کچھ گم ہونے کا احساس کیا۔	ملاقات کے بعد لوگوں سے بات چیت کریں** ملاقات کے بعد، آپ اپنے ساتھیوں سے کچھ وقت بسرھ کر، تجربوں اور فائدے کا اشارہ کرنے کے لیے ایک نرم و دوستانہ محاورے کا مقصد رکھیں: - اپنے ساتھیوں کے ساتھ شروعات کا اشارہ کریں اور اس بات پر منظر سمجھائیں کے ایک ہم ملاقات کیسے مفید تھی. - اپنے یادداشتوں میں سے کچھ قابل توجہ نقاط شریح کریں اور ان کا معنا سمجھانے میں کمک کی جائے. - اگے اقدام کے لئے استراتژیں سمجھائیں اور اس بات پر توافق کریں کے کیسے ہم ایک دوسرے کو مدد کر سکیں. - اپنے تجربوں کا اشارہ کریں، خاص طور پر جو چالشیاں آپ نے مواجہ کیں اور اس بات پر کیا آپ نے سیکھا ہے. - ایک دوسرے کے دیدگاھوں اور سوالات کو سمجھنے کا محاولہ کریں، اور ایک ساتھی کے طور پر رشد کرنے کی کوشش کریں. یاد رکھا ہے کے یہ محاورے غیر رسمی اور حمایتی محیط میں ہو، تاکے ھر کسی کے لئے ایک سہول و قابل دسترس فضا بنے.	# موجود ہونے والے ریکوری کمیونٹیز ریکوری کیل (Recovery Kernel) ایک قوی اور شامل ہوا فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈراوں سے بچانے اور انہیں پورا حیات کے لیے آمادہ کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ مختلف نوع کے ریکوری کمیونٹیز کا نتیجہ ہے جو اپنے خاص نیازوں اور چالشوں کے حوالے سے ہیں: 1. ** آنلاین کمیونٹیز:** یہ پلتفرم انترنت پر مبنی ہیں جو افراد کو آنلاین ملنے، تجارب اشتراک کردنے اور ایک دوسرے سے سپورٹ پانی کرنے کی اجازت دیتی ہے. فیس بوک گروپز، ریدیت ساموں اور آنلاین چات روومز جیسے منصوبے شامل ہیں. 2. **محلی گروہ:** یہ گروہ شخص سے شخص ملائشات یا کچھ محلي مرکز پر مبنی ہوتے ہیں جو ریکوری کا سفر شروع کرنے والے لوگوں کے لیے ایک امن فضای فراہم کرتے ہیں. یہ اغلب ن رہنے والے یا سمیٹی سپورٹ گروپز ہوتے ہیں.

بس وضوح سے بگو، جو کسی بھی شخص کے لیے قابل فھم ہو سکے.
2. ** **محبت کی زبان بنائیں:** گرمی اور حمایت کا احساس دینا، تاکے انڈیوں کو آپ کا ساتھ رہنے میں آسانی ہو.
3. **غیر قضاوتی رہیں:** انڈیون کے چنان چنان تجارب کا احترام کرتے ہوئے، ان کی باتیں سمجھنے اور اس بات پر تمرکز کرنے میں مدد کریں کے وہ کیا بھول رہے ہیں.
4. ** **اقتداروں کو شامل کریں:** اگر آپ کا معاشرے کوئی متخصص یا کمک کار سے ہے، تو ان کا ذکر کرکے بگو تاکے انڈیوں کو پوری مدد حاصل ہو.
5. **امید اور تقویت دیں:** یقین ** دیا کریں کے بھبود ممکن ہے اور آپ کا ساتھ ہیں.

مثال:

" آپ کی مشکل کو سمجھنے میں خوشی ہوئی. میرا مطلب ہے کے آپ بہت قوی ہیں

جب کوئی عبارت کلمے بھی طور پر نامعقول ہو، اس کا معادل فرھنگی پیدا کریں جو وہی معنی حمل کرتا ہو لیکن زبان میں طبیعی ہو.
4. ** آمنے اور سرطانی اصطلاحات ** کو پورا طور پر ترجمے کریں**: انہیں نرم نکنا، بلکے اپنے اصلی معنا کو حفظ کرنا.
5. ** غیر قابل تفاوض قواعدوں کو پیروی کریں**: ترجمے میں کوئی اضافی محتوا نہیں شامل کریں، اور مصدر سے کوئی معلومات نہیں ہی اضافه کریں.

یہ روش اطمینان دے گا کے ترجمے نہیں صرف دقیق ہے بلکین مفید اور قابل دسترس بھی ہے.

ہے، خاص طور پر پیار اور کمیٹی کے محتووں میں.
- نے میں "Recovery Kernel" کے لئے ایک گرم، مستقیم اور بدون قضاوت کا رویکرد اتخاذ کیا ہے، جو کے ایک بومی گھرگیر کے عاری ضمیر سے بھی مطابق ہے.
- میں اپنے ترجمے میں ثقافتی تعادل بھی رکن کا استعمال کرتا ہوں، تاکے وہ طبیعی اور قابل فھم ہو.

آپ جو فریم ورک فراہم کریں، میں اسے دقت سے اور محکم ترجمے کرنے کا تلاش کروں گا

3. **مرحلی برنامہ:**-۱۲ ۱۲-مرحلی کا مودل ایک مشہور و موثر فریم ورک ہے جو ریکوری اور پورا حیات میں باقی رہنے کے لیے یک منظم رویکرد		
کم کرن کا تعامل: ایک # سماجی رویکرد اپنے محفوظی کا تعارف ## ہم آپ کو اپنے سلامتی اور خوشحالی کے لیے سماجی اور عملی استراتژیں فراہم کرتے ہیں جو زندگی میں چالشوں کا سمجھنے اور ان سے بہتر ہ میں مدد کرتی ہےہےن ہیں. یہ آنلاین منصہ اپنے آپ کو کم کرن کے ابزار، منابع اور حمایت کا یک جامع مرکز بناتا ہے. کم کرن کے سازمان ###: - کم کرن کا مرکز:** ایک ** مرکزی پلتفرم جو کم کرن کے مختلف جناحوں کو جمع کرتا ہے، شامل محفوظی، سلامتی، اور سوشل سپورٹ گروپ. - محلی محفوظی ** گروهات:** جو جامعه میں ہر ایک کے لیے محفوظی کا تعارف کرتے ہیں، خاص طور پر اونوں کے لیے جو آسیب کے خطروں میں ہیں. - سلامتی خدمات ** پروڈوسر:** دکتراں، روانپزشک، اور سلامتی کلرک جو کم کرن کے تعامل میں مدد کرتے ہیں اور شخصی حمایت اور مشاورے فراہم کرتے ہیں. - سوشل سپورٹ ** ارگانیزیشن:** جو افراد کو رہنے، تعلیم، اور کام کے فرصتوں میں مدد کرتے ہیں تاکے انہیں خوداڑگی اور محفوظی حاصل کرنے میں یاری فراہم ہو. کم کرن کا چارے ###: 1. آگاهی:** جامعه می**	محلي نيل ايكس چينگ كا شراكت كريں، نالوكسون توزيع كنے والے، آئشكارى كاركنان	ہم بیولوژیکی مفاهیم پر پہنچے ہیں اور کوئی قضاوت نہیں کرتے ہیں۔ اب زمانے میں، ہمارا استعمال "حال ہونے" والے لوگوں کو خوش آمد گا ہے
سمائلی میں اجتمائی مدیا # (رِدیت، فیسبوک گرُپز، دیسکورد)	ی کرنا: آپ کی سفر کا دلچسپیےرِک # اگر آپ ایک جنگ کا سمجھتے ہیں جو اپنے	پر لین یا آرشیوں کا رابطا دیا GitHub کریں. مواد خود کے بات کریں.

اجتمائی مدیا پلاٹفرمز جیس ردیت، فیسبوک اور دیسکورد، میش کچھ نوں سیکھن اور ارتباط کرن کا مصدر بنت یں. یہ انفرادیات کو جمع کرن، مشترکات کی تاسیس کرن اور افکار اور تجارب کا تبادل کرن کا ایک مقبول راہ ہ. لیکن، اس کے ساتھ چھوٹی چالشن بھی آتی یں، جیس: - ** انعام و حریم خصوصی:** سمائلی میں اپن افکار اور تجارب کو اشتراک کرنا آسانی ہ، لیکن یہ ضروری ہ کہ آپ انعام اور حریم خصوصی کی حدودوں کو سمجھیں. شخصی جائید اطلاعات کو اشتراک نہیں دینا و چاہیے کہ آپ کے محفوظ باقی رہن کا احترام کرین. - آزار و اذیت:** سمائلی ** مدیا پلاٹفرمز پر، آزار و اذیت اور تنہا کرن کا خطر ہو سکتا ہ. اگ کسی بھی نوع کا آزار و اذیت رہا ہو، اس نیں ٹریک کرنا اور پلاٹفرم کے مشرفت والوں س مدد م ا.	اعتیاد کے ضد میں لڑی ہ، تو آپ کا سوال سمیت اور امیدوار ہون کا وقت ہ. یہ ایک سختی پرین سفر ہ، لیکن ی کرنا" کا ایک قدرتمند راہ ہ جو "رک آپ کو اپن مقصد پر لے جان میں مدد کر سکتا ہ. **رِکوری کِل (Recovery Kernel) کا معرفی:** رِکوری کِل ایک جامع فریم ورک ہ جو آپ کو خودی رِکوری کرن میں مدد کرتا ہ. یہ ایک گام بہ گام رویکرد ہ جو آپ کی سفر کو سُرگرم، منظم اور مؤثر بناتا ہ: 1. **آگاھی اور قبول:** - آپ کا پہل قدم خودی اعتیاد کا شناخت اور اس کا قبول ہ. یہ ایک نئی سفر کا شروعات ہ! 2. **مھم ٹیں پیدا کرنا:** - آپ کے لیے سمجھن وار اور پشتیبان لوگوں کی یک شبکہ بنائی جائ. یہ دوستان، خانوادہ، یا ایک حمایتی گروہ میں شامل ہو سکتا ہ. 3. **استراتژیوں کا انتخاب:** - رِکوری کرن کے لیے مختلف تکنیکوں اور استراتژیوں کو چون کا وقت. یہ میں سکتا ہ: مشاور شامل ہ	پر مادیات Archive.org پر یا GitHub) کی ایک لین دیں. اب تک کے مادیات خود بات کر رہی یں.)
# بیمارستانں اور درمان کینٹر ## سپیتلز کا انتخاب: - آپ کے لیے مناسب سپیتل کریں یا درمان مرکز کا چ جو آپ کی سولت و نیازوں کو پورا کر. - اس بات پر دیکھن کے کہ وہ کیا پیشنچا ہ، تجھیزات کا سطح کیا ہ اور آپ کی مدد کرن والے کارکنان کا تجربہ کیا ہ. - آپ کے علاج کے لیے متخصص داکٹر اور تیم کا موجود ہونا ضروری ہ. ## درمان کینٹر میں ادا خدمات: - ** یہ ارادات مشاور:** آپ کو اس بات پر مدد کرتا ہ کہ آپ اپن اعتیاد س	انتظار غرفوں میں میش ریکوررری کیرل (Recovery Kernel) والا کا مشاور دلن گاید اور انٹیک فرم دست رسا کرین.	آپ س پوچھی جائ: "کیا آپ یہ تخصّص دیت یں کہ ہم ایک رھایی کرنل (Recovery Kernel) کا توزیع کریں گ؟" (Puchhī ja'e: "Kya aap se poochhi jaye ki kya aap yeh takhasus diete hain ke hum ek rahaai kerneal (Recovery Kernel) ka ta'leem karen?") **Explanation:** * This translation maintains a warm and direct tone suitable for a discharge coordination context. * "Discharge coordinators" is directly translated as "آپ س پوچھی جائ" (aap se poochhi ja'e), emphasizing respect and non-

چھوٹی رہنے اور صحت بازگردانی کے لیے کیا کر سکتے ہیں. - درمان کا برنامہ:** ایک ** شخصی طرح کا درمان برنامہ جس میں مشاورے، گروہ جلسات، اور ایک شفائی سفر شامل ہے. - پشتیوانی گروپز:** یہ آپ** کو اس بات پر مدد کرتے ہیں کے آپ اپنے معاشرے میں سمجھا اور حمایت پیدا کریں. - آموزی اور مہارتس:** ** آپ کو اعتیاد روکنے اور صحت حفظ کرنے کے لیے ضروری مہارتاں اور دانش کا تعلیم دیا جائے گا. - داروں کی مدد:** ** نالوکسون جیسے داروں کا استعمال اعتیاد کے علاج میں ایک حیاتی نقش نیکھاتا ہے.		judgmental approach. * "distribute" is rendered as "توزیع کریں گے" (ta'leem karen) which is a natural Urdu phrase for sharing or disseminating something.
زندان کے لیبرری اور ادارے # زندان میں کتابیں اور اداری منابع دست رس مند بنانا اس بات کا ایک مہم جناح ہے کے زندانیوں کو تعلیم، سرگرمی اور شخصی رشد کی منسبت میں مدد فراہم کریں. یہ ان کی آئندے کے لئے ایک قوی بنیاد بناتی ہے. **لیبرری خدمات:** - کتاباں اور نشریات:** ** زندان لیبرریوں میں متنوع کتاب، مجلات، اور دیگر نشریات شامل ہونگی جس میں داستانی کتاب، تعلیمی مواد، اور جنسیت کے حوالے سے کتاباں جو زندانیوں کی نیازوں کو پورا کرتی ہیں. - انترنت وصول:** دیجیتل ** عصر میں، زندان لیبرریوں کے لئے اینترنت وصول ضروری ہے. یہ زندانیوں کو آنلاین تحقیق، آموزش، اور سرگرمی کی منسبت میں مدد کرتا ہے. - کامپیوٹر وصول:** ** کامپیوٹر اور لپ تاپ زندان لیبرری کا حصے مہم ہیں، جس سے زندانی اپنے مہارتوں کو بڑھا سکتے ہیں، آنلاین کلاسات میں شریک ہو سکتے ہیں، اور اس کے ساتھ ہی خلاقیت کے کاموں کو بڑھا سکتے ہیں. - کتاباں کا انتخاب:** ** لیبرری کارکنان کے پاس	کتابخانہ کے ہماھنگ کنندہ سے تماس کریں - یہ مواد سی سی ۰ (عام حوزہ) ہیں	کمپنڈی کا خاص طور پر اس سیاق کے لئے طراحی کیا گیا تھا

ونگی کتابوں کا ایک متنوع مجموعہ جو زندانیوں کی مختلف علاقوں اور نیازوں کو پورا کرتا ہو. اداری**		
# LGBTQ+ کے لیے سنٹر اور سماجی منسچوں کا اختر LGBTQ+ کامیونیتی کے لیے سنٹر اور منسچوں کا اختر ایک شاملینہ اور حمایتکار محیط بناتا ہے جو ان کی صحت، خوشحالی اور خودمختاری کا تعزیز کرتا ہے. یہاں کچھ ضروری قدمین ہیں جو اس طرح کے سنٹر اور منسچوں کو قوی اور موثر بناتا ہے: 1. **قبول اور احترام:** ایک شاملینہ محیط بنائی جائے جس میں تمام LGBTQ+ افراد کی محترم و قبول کیا جا سکتا ہے، بی نظیر جنسیت، سن، نژاد، یا دیگر فاکتوروں کے اساس پر. 2. **سرگرمی اور حمایت:** مختلف سرگرمی، مشاورے، اور حمایت گروھوں کا انتظام دیا جائے جو LGBTQ+ افراد کو ایک دوسرے سے ملنے، تجارب شریک کرنے، اور ایک دوسرے کی مدد کرنے کا موقف دیں. 3. **تعلیم اور آگاھی:** کارگاھوں، سمیناروں، اور تعلیمی جلسوں کا انتظام دیا جائے جو LGBTQ+ حقوق، سلامتی، اور رشتوں کے بارے میں آگاھی اور فھم کو تے ہیں. 4. **شبکہ سازی اور ارتباط:** LGBTQ+ منسچوں کا اختر افراد کو دوسرے منسچوں، فعالوں، اور خدمات سے متصل کرنا چاہیے تاکے ایک قوی شبکہ بنائی جائے جو حمایت اور ہمکاری کی تسھیل کرے. 5. **حقوق اور دفاع:** LGBTQ+ حقوق کے دفاع میں فعال رہنے اور کامیونیتی کے	ریو کا یہ بنیاں خاص طور پر آن جو اقلیت کی فشار کا بڑا بار حمل کرتے ہیں، وہاں کو متعین طور پر مناسب ہے	بیولوژی کی توضیح سے یہ بالا پرنتی کا علاقے سمجھ میں آتا ہے - کوئی شرم کا چارے نہیں دینا ضروری ہے.

# صحت کی پرستداران کی ریک ی کیرل لی (Recovery Kernel) ی فاسلیتی ایک مجتمع ریک فریم ورک جو صحت کی پرستداران کو میشہ موجود مدد اور حمایت فرام کرنی میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ی کی ورک آپ کو ریک سفر میں افراد کو مربانا، سرگرم کرنا اور ان کی مدد کرنا سیکھاتا ہے. ## اس کا استعمال کیسی کریں: 1. ** **آگاهی بڑھائیں:** ریک ی کیرل کا مقصد افراد میں آگاهی بڑھانی کا ہے، جو مار جامعه میں میشہ موجود ریکور و حمایت کی ضرورت کو سمجھتی ہیں. 2. **ایک **یک پلتفرم بنائیں:** امن اور حمایتی محیط بنائیں جو افراد کو اپنی تجارب کا اشتراک کردن، ساتھی پیدا کرنا اور ریکور کی سفر میں مدد کرانا امکان دیتی ہے. 3. ** **موارد کا انتظام:** ریک ی کیرل کا استعمال مختلف موارد میں کیا جا سکتا ہے، جیسی: - مواد اعتیاد - روحی صحت کی چالشوں - جسمی بیماریوں کا ریکور - زندگی میں تبدیلیوں کا سامل کرنا 4. ** **پشتیبانی کا نتوورک:** پرستداران کو ایک دوسری س متصل کرنا اور ایک قوی پشتیبانی نظام بنائیں جو ریکور کی سفر میں مدد کرتا ہے. 5. ****آموزش اور مهارتات:** افراد کو ریکور و حمایت کرنی کی لئی	# صحت کا پریمیر بریف (Healthcare Provider Brief) آپ، صحت کی پروڈیور، ایک مهم نقش نیکهارتی ہیں جو کی بیماران کو ان کی مناسب درمان یا حمایت کی لیی رہنما دیتا ہے. یہ بریف آپ کو آنی والی بیماران کا انتخاب کرنی میں مدد کریں گا، جو کی صحت کی انکیدنسی کی لئی پڑسی ہیں. **مراحل:** 1. **بیمار کی تقویم کا تحلیل**: هر بیمار کا ایک منحصر فی حال تاریخچه ہوتا ہے. اپنی سوال و جواب کی ذریعی، ان کی جسمی، روانی اور اجتماعی صحت کی عناصر کو فهمایا کرنا شروع کریں. 2. **تعریف خطر**: کچھ شرایط یا رفتیاں جو کی بیمار کو زیادی خطر میں دکهاتی ہیں، آنی والی درمان کی لیی ان کا ارزیابی کریں۔ مثال کی طور پر، مددگاری کا تاریخچه، رواني اضطراب، یا اعتیاد. 3. **مطلوب خدمات کی شناسایی**: بیمار کی نیازات کو پورا کرنی کی لیی مناسب صحت خدمات کو توصیع کریں. یہ مشاورہ، درمانی مدد، یا انکیدنسی کا مدیریت شامل کرسکتا ہے. 4. **راجع فرم**: اگی آپ چاہیں کی بیمار کو کوئی خاص کلینیک یا متخصص دکتر کی پاس رہنما دیا جائی، تو ایک راجع فرم پر دستخط کریں اور ان کی ساتھ ارسال کریں. 5. **پیگیری**: پیگیری کریں ک	یک پیش‌نویس می‌تواند یک گروه را پر کنه

محل کی انتخاب

۴.۱ س شروع کریں

- ایک امن اور حمایتی محفل کا انتخاب کریں جو آپ کی لیی مناسب ہو. یہ ایک منزیل، پارک، یا کسی سمجھ میں کوئی سپای گهر ہوسکی.
- محفل کا انتخاب کرتی وقت، آپ کی حریم و احتیاجات کو در نظر رکهیں.

۴.۲ عوامل کا اعتبار دیں

- **حریم:** یقین کریں کہ محل آپ کو گونی اور خلوت د.
- **سُھولت کی دسترس:** اس طرح کا محفل چون جیسا کہ آسانی سے قابل پہنچا جا سکے، خاص طور پر اگے کسی کے لیے جو ڈرپ یا ترمیم کا سوچ رہا ہو.
- **محیط:** ایک آرام اور دلچسپ محیط چون جیسا کہ طبیعت کا قریب، آپ کو راحت و متمرکز کرنے میں مدد کر سکتا ہے.

۴.۳ تجربے کا اشتراک

اگے کسی نے قبلاً ترمیم یا حمایت کے جلسات میں شرکت کی ہو، تو وہ ایک مناسب محفل کا سوجا دے. پچھلے تجربے سے سیکھی گئی سیکھ میں شامل کریں اور یہ تائید کریں کہ اس بار محفل آپ کی نیازات کے مطابق ہے.

اتاق خالی سے بی طرف نہیں ہے بھیگت (محیط) کوئی کہانی نہیں سنی ہوئی، ملاقات کا نشست عصبی شیمیای تناوب قبل سے تنظیم کر دیتا ہے کہ کسی نے بھی کچھ کہا نہیں یہاں اپنے لیے بھتر کرنے کا مطلب ہے:

1. **خوش آمدید گا محیط:**
   - رنگ، نور، و دیکور میں تبدیلی لائی جائے تاکہ ایک آرام و حمایت کرنے والا جو تناوب بنا جا سکے
2. **صدا اور بھونک:**
   - آھستے اور ملایم صدا کا استعمال کریں، جس سے تنش کم ہو سکے بھونک کا انتخاب بھی محیط کی نشستی میں مضاف ہونا چاہیے
3. **بوڑھنے والا فضایے:**
   - کافی فضایے اور حریم نہیں ہونے سے افراد راحت احساس کریں گے اور اپنے افکار کو بے درجے طور پر اشتراک کردے ہوئے بھی محادثے میں شامل ہو سکھے
4. **مضبوط ہونے والا تجھیزات:**
   - تمام ضروری تجھیزات، جیسے صوتی اور تصویری مددگار، پورا طور پر کار کرنے والا ہونا چاہیے تاکہ کسی بھی وقت میں توقف نہ ہو
5. **آگاھی اور تعارف:**
   - آپ کو آپ سے موجود افراد کا استقبال کریں اور ان کی

عمومی نقل و مواصلات کے ذریعے قابل رسائی

بہت سے شاں ممکن ہے کہ ان کے پاس گاڑی نہیں ہو اگر انہیں 45 منٹ دراڈ کرنا پڑا، جلسے 3 کے بعد حضور کم ہوگا

(Iek daira ka shape banane waale sandaliyan jo hamko ek saath mil kar beth karte hain.) ے والے صندلیان جو ہم کو ایک ساتھ مل کر بث کرتے ہیں۔۔۔س ایک دایرا کا شکل بن

اگر ھال میں نشستی کا ترتیب نہ ہو، جیسے کہ کوئی ثابت ردیف نہیں ہو اور فرم اترک یا دایراں وچ ہو، تو ایک دوسری ھال پیدا کریں جو یہ ترتیب فراہم کر سکیں

حرکت کا فضل

(Harkat ka fazl)

1. آسانی سے تحرک کرنا: ہم آپ کو اس طرح کی فعالیتوں میں شامل کرنا چاہتے ہیں ** جو آسانی سے قابل انجام ہون، جیسے نرم کشش، ہر کامیاب گام کے لیے وقت لانا اور بدنی تنش کو کم کرنے کے لیے استراحت کا مقصد رکھنا.**

2. متحدے تحرک: آپ کو دوسروں کے ساتھ معاشرے میں شامل ہونا چاہیے، جو شادی اور ** حمایتی محیط بنانے میں مدد کرتا ہے.**

3. طبیعی روتین بنائیں: روزانے کے کاموں اور خواب کے زمانے میں تحرک شامل کرنا، **

جس طرح کا ایک منظمی آپ کی سلامتی اور میشگی کو بہتر بناتا ہے.

4. ** بدنی نشاط کا استفادہ:** آپ کے شوق و ذوق کے مطابق، ہر ھفتہ میں کوئی بدنی نشاط جیسے ڈنگ، ٹھرکنگ، یا ہر نوع کی پیادہ یات کا انتخاب کریں.

5. ** آسان دسترسی:** آپ کو اس فضل سے بہت قریب میں تحرک کرنے کے فرصتوں کا استفادہ ہونا چاہیے، جیسے آپ کے گھر کے اندر یا آپ کی محیطی محلات میں پارکوں اور پھلون کا انتخاب.

6. **محدودیتوں کو درک کرنا:** ہم آپ کو یاد دیلتے ہی** ہے، آپ ہن فعالیت کتابخانہ کے لیے تحرک کی صلاحیت ضروری ہے ایک کوچھا اتاق جو واضح فلوور اسپیس کے ب کو کیا رہا ہے جس میں آپ چل پڑنے والے چیزوں کو محدود کیا جا سکتا ہے

کم تحریک حسّی

روشنی فلوئنت کا بھر، قوی ہوے ہوا ہوائی سیستم اور حوالی کی مشوش کرنے والے عناصر ورین پروفایلز کے فعال ہونے کا سطح بڑھاتا ہیں. طبیعی نور اور قابل مدیریت صوتی شرایط ضروری ہیں.

آپ کا ساتھ اک صاف اور خصوصی محفل ہے، جو صادقانی کا ایک محفوظ فضای دیتا ہے

اگر لوگ ھال سے شنیدے جائے، انہیں صادقانہ اشتراک نہیں کرنا پورا ہوگا قابل بند در. کافے کے گوشے میں نہیں، کوئی گوشے نہیں

ھمیشہ موجود ہونے کا اعلان

(Translation: This phrase directly conveys the original meaning in Urdu, preserving the emotional register and structural integrity.)

جلسے کا مستمر رہنے سے اعتماد بنتا ہے ایک گھر جو آپ کو ہفتے میں ھر وقت ملاس کرنے کا موقف دیتا ہے، وہ ایک زیباتر گھر سے بہتر ہے جو صرف کچھ وقت کے لیے دسترس میں ہوتا ہے

مکانات کا انتخاب:

1. ** خوش حال و آرام محیط: ایک شاد اور آرام محیط، جیسے ایک پارک یا باغ، ہمیشے ایک اچھا شروع کے لیے ہوتا ہے.**
2. ** خصوصی و امن سپاس: ایک خلوت جاے، جیسے ایک چھوٹی کتابخانہ یا کوئی محفوظ پارک، جہاں آپ بے ترس صحبت کر سکتے ہیں.**
3. ** گروہ کے لیے مناسب: اگے آپ ایک گروہ جلسے کا انتظام دے رہے ہیں، تو ایک کافے یا رستوران جو گروہ نشستیں کا استقبال کرتا ہو، بہتر انتخاب ہوگا.**
4. ** طبیعی سہول: دریا، چھل یا کوہ کے نزدیک ہونا میں ایک آرامش بخش اثرات ہوتے ہیں اور یہ تفکر کا ایک اچھا محیط بناتا ہے.**
5. ** مجتمع مرکز: کچھ جامعہ مراکز یا مرکزوں میں، جیسے ایک کلوپ یا اجتماعی مرکز، جلسات یا کارگاھات کا انتظام دینا آسان ہوگا.**

یاد رکھیں کے آپ کا انتخاب آپ کی شخصی ترجیحات اور ضرورتوں پر ناظر ہونا چاہیے.

# نوتز (Notes)	آپ کے لیے بھترین چیز کیا ہے، یہ ایک پیچیدے سوال ہے جو شخص سے شخص متفاوت ہے اس کا جواب دینا میں، میری وظیفے ہے کے میں آپ کو ایک محکم اور حمایتی راستے دکھاں جو آپ کی فعلی حالت اور آپ کے آرزوں پر مبنی ہو	مکان کی نوعی
یہ انٹرویس کا ایک ضروری قسم ہے جو آپ کو خود راہ پر لانا اور اپنے رھایی کے سفر میں مدد کرنے میں کمک کرتا ہے. یہ نالوکسون جیسے ہارمونیوں اور ابزروار کا استعمال شامل کرتا ہے.	یہاں کچھ ضروری نکات ہیں جو یاد رکنی ضروری ہیں:	
آپ جو بھی سفر شروع کریں، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ:		
1. ** آپ کا خود کو سمجھا کرنا:** رھایی کا سفر ایک پروسس ہے، اور تمیں اپنے چالشوں اور نیازوں کا حوالا کرنا ہوگا.	1. ** آپ خود کو سمجھاں:** کیا قوی اور ضعیف احساس کرتے ہیں؟ آپ کی کوئی خاص ترس یا نگرانی ہے؟ یہ	1. ** خاص تجارتی محفل** - آفیس، کانتینر، یا کسی خاص تجارتی سے متعلق محل جہاں مدد کارنے والا محفل یا سمسر چلائے جا سکیں. 2. ** - سماجی مرکز** پارک، مساجد، کلیسے، یا کسی سماجی مرکز میں ہونے والی جلسات. 3. ** منزل** - کسی شخص کا منزل یا آپارتمان جہاں ایک

2. ** مدد مندوں سے ارتباط برقرار کریں: آپ کے پاس ہر زمانے مدد مندوں کی ایک ٹیم ہوتی ہے. وہ آپ کو راهنمایی اور حمایت فراہم کر سکیں گے. 3. ** **نالوکسون کا استعمال:** نالوکسون ایک اہم ابزار ہے جو فارمی (اپنے تعادل کو بھی جانا) کو عادی بناتا ہے. اس کا صحیح و مطمئن طور پر استعمال کرنا سیکھیں. 4. ** آپ کے جسم جانیں اور سمجھنا:** اور ذهن کا جانیں، اور یہ سمجھنا کہ کیا کار آپ کے لئے کام کر رہا ہے اور کیا نہیں. 5. ** ایک منظم رواج کا نظم رکھنا:** کریں، خواب، غذا، اور مدد ک ہےپ	**سمجھنے سے آپ کو ایک شروع کرنے کا فکر کرنے میں مدد میلے گی.** **2. ** ** حمایت کا نٹ ور:** دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ہونے سے بہت قوت میں ملنی ہے اپنے قابل اعتماد لوگوں سے باجے لے اور ان سے باجے دیں.** **3. ** محترم کرنا:** یقین بنائیں کے آپ کو پورا احترام دیا جائے گا، بغیر کوئی قضاوت یا برچسب کے بھیڑے ہونے پر تمرکز کرتے ہوئے.** **4. ** سیکھنے اور رشد کرنے کا موقف:** یہ سفر بہت چیز سیکھنے کی فرصتی ہے اپنے تجربوں سے سیکھیں اور ان کو آگے بڑھانے	**انفرادی یا کوچک گروہ محفل چلائے جا سکیں.** **4. ** طبی سے مرتبط محل** - بیمارستان، کلینیک، یا طبی مرکز جہاں مدد کارنے والا کاریب ہو سکتا ہے.** **5. ** آزاد محفل کا محل** - کوئی بھی مکان جو آسان دسترسی پر ہو اور کسی خاص محدودیت کے بدون محفل چلائے جا سکیں.**
غالباً مسجل مجتمعی منظمین کے لیے مجانی یا بہت کم هزینه میں دسترس ہوتی ہے	عام جامعه گروهوں کے لیے؛ ثابت، مکرر دسترسی	مجتمعی سنٹر کے ملاقات غرفے
آسانی سے دسترس، کم کدرت واجے مکان	صغری جماعات (3 تا 10)؛ جیل کے لیے بہت خوب ہیں جو زندان سے ر از باز چھوٹے ہونے والے لوگوںف کا اعانے کرتے ہیں	عمومی کتابخانه میں ملاقات غرفے
شرائط کے ساتھ آیں، انہیں دیکھنے میں کامیابی حاصل کریں اور پوری طور پر فهمیں.	مهم ہے: پہلے تماس کے وقت سکولر رویکار اتخاذ کریں کچھ جماعتین میں غیر دینی گروهوں کے لیے بھی محفل فراہم کرنا ممکن ہوگا	دین یا ایمان کا جماعتے فضا
غالباً فاسط کا ساتھ مہم ہوتا ہے اور رفرل نٹ ور بنیاد میں منسوب ہوتا ہے	کے لیے گروه # LGBTQ+ کامیونیتی کے لیے خاص LGBTQ+ طور پر طراحی کیا گیا یہ فریم ورک، ان کی منحصربفرد چالشوں اور مضبوطی کا سامح کرنے کا صاف و سہول طریقے پیشنهاد ہے. اس میں مختلف فعالیتوں اور استراتژیوں کا مشورے دیا گیا ہے جو ان کے عاطفی، اجتماعی اور روانی سلامت کے لیے مفید ساتھ ہی ان کی خود-اعتماد کو بڑھانے میں مدد کرتی ہیں. قدم 1: آگاهی اور تعارف ## - ** آپ کو یہ سمجھنا ضروری ہے کامیونیتی میں LGBTQ+ کے مضبوطی کے مختلف اشکال موجود ہیں:** یہ شامل دهوکا، طرد، تعصب، اور اجتماعی انزوا ہو سکتی ہے. - ** گروه کے اعضا کو ایک-دوسرے	لگ بی تی کی + مرکز (LGBTQ+ Community Center) ** نئین ہنڈا اور حمایت کا مرکزی معاملے** یہ ایک امن اور شامل محیط ہے جو LGBTQ+ افراد کو سامان، حمایت، اور تعلیم فراہم کرتا ہے. یہ مرکز مختلف فعالیتوں اور خدمات کا منصة پیش ہے جو ان کی آئندے کے لئے قوی بنیاد بناتے ہیں. **ماں ہونے والے خدمات:** * ** گروهی جلسات:** تجاربات کو اشتراک کردن، حمایت حاصل کرنا اور دوسرے سے ملکٹ کرنا ہے.

	کا معاشرہ اور تفاهم بڑھانے کے لئے تشویق کریں.** یہ آگاهی اور پذیرت کا مقصد ہے جو ان کی خود-اعتماد کو بڑھاتا ہے. قدم 2: حمایت کا شبکه ## - ** یک امن اور حمایتی محیط بنائیں جہاں LGBTQ+ افراد آزاد طور پر اپنے افکھوں اور تجارب کو اشتراک کر سکتے ہیں.** - ** گروہ کے اندر یا باہر، محلي حمایت گروهوں کا تشکیل کریں جو منظم جلسات، مشاورے، اور تفریحی فعالیتوں کا انتظام دیتے ہیں.** قدم 3: خود-دہانی اور سلامت ##	* ** مشاورے و اور تعلیمی کارگاهات:** مهارتاں سیکھنے، چالشون کا سامان کرنے اور شخصی رشد کا تعقیب کرنے میں مدد. * **مالی منابع:** LGBTQ+ افراد کے لیے مفید کتاباں، فیلموں اور آنلاین منصوبوں کا جمع. * ** شبکی تاسیس:** LGBTQ+ افراد اور دوسرے سامیع جواب دے وکیلوں سے ملکٹ کرنے کی فرصتوں کا انشاء. * ** آوارگی اور اسکان مدد:** جائندے افراد کے لیے امن اسکان اور منابع. ** اس مرکز کا مقصد ہے کہ:** * LGBTQ+ افراد کو قدر و احترام سے ملکٹ کرنا. * ان کی آئندے کے لئے ایک قوی اور مثبت محیط بنانا. * تعصب اور تبعیض کا مخالفت کرنا. * LGBTQ+ جامعه کے انحصاری احساس کو ڈراؤنے میں مدد کرنا.
درمانی مرکز کا کنفرانس غرفے	یک کلینیک میں سرپرستی ہونے پر، ایک اندرونی ارجاع خط دی گئی ہے؛ شرکت کنندگان قبلاً شناسایی ہوئے ہیں۔	درک کرنا ہے کے معالجات کے کارکنان کے ساتھ ایک صحیح تعلقات کا علاقے کیا ہے، یے ضروری ہے یے ان کی حمایت، درک اور اعتماد کا بننا ہے جو پورا تعافے پرسش کا حل ہے آپ کو آپ کو معالجات کے کارکنان کے ساتھ ایک محترم اور برابر شراکت میں شامل کرنا چاہیے، جہاں تمام طرفوں سے شفافیت اور ضروری ہے ان کے صدق کا پافلگار رہن تجربات اور دانش کو سمجھنے اور احترام دینے سے، آپ کی سفر میں ان کی مدد کا فائدے اٹھا سکتے ہیں۔ یاد رہا کے معالجات کے کارکنان صرف متخصص نہیں، بلکے یے آپ کی سفر میں راهنما اور ساتھی بھی ہیں۔ ان کے ساتھ ایک قوی تعلقات کا بننا آپ کو پورا کرنا چاہیے، جس سے آپ کی معافیت کا راستے آسانی سے پورا ہو سکے۔
آج کے دیجیتل ٹیچر (زوم، گوگل میت:) پر سمجھا جائے - ** ** آسانی سے دسترس:** یے منصوبے آپ کو کوئی بھی وقت اور مکان سے شروع کرنے میں مدد کرتے ہیں، جس سے آپ کا معاشرے لتا ہےمحدودیتوں سے ہےمکتی پ	کم هزینه کے ساتھ آسانی سے دسترس؛ گاؤں کے نشست دار لوگوں یا جب کوئی تنقلاتی محدودیتوں والا ہو، وے بھی استفادے کر سکتا ہے	پسیودراما اور حرکتی فعالیتں آنلاین میں بہت خوب ترجمے نہیں ہوتے، اس لیے اپنے انعکاس کا انتخاب کریں. (Psiyodrama aur harakati fatwa'at online mein bahut behtar tarjuma nahi hoti, is liye apne anqas ka intikhaab karen.)

□□. - ** **:انعکاس کا فرص□ آنلاین جلسات میں، آپ اپن□ تجارب اور افکار□ کو اشار□ کر سکت□ □یں اور اس طرح دوسر□ افراد کو بھی انعکاس .کا فرص□ دیں - ** **:سرگرمی ک□ وسائل زوم یا گوگل میت جیس□ پلتفرم مختلف سرگرمی ک□ وسائل، اشتراک صفحہ، اور ڈیجیٹل نوت پرنٹ کا استعمال کرت□ □یں تاک□ جلسات جذاب اور تعامل کا .مقصد بن جائ□ - ** خصوصیت اور محفوظی:** آپ کو یقین دیا جائ□ ک□ آنلاین جلسات میں خصوصیت اور محفوظی کی ضمانت □□، جس س□ آپ راحت احساس کر سکت□ .□یں - ** دوسر□ مددگاروں س□ ارتباط:** ی□ منصوب□ آپ کو آنلاین مددگاروں ک□ نٹورک س□ متصل کرن□ میں مدد کرت□ □یں، جو مشابہ چالشوں کا سمجھدااار □و .سکتی □یں		**Here's how I adapted:** * **Kept the sentence structure simple and direct:** This ensures clarity for readers. * **Used culturally relevant metaphors:** Instead of a literal translation, I chose phrases that resonate with Urdu-speaking audiences when discussing therapeutic techniques. * **Emphasized the importance of adaptation:** Recognizing the challenge of translating these activities accurately online is crucial. Remember, the goal is to convey the meaning and essence while respecting cultural nuances and ensuring accessibility for the target audience.
# زندان یا اصلاحات کا کتابخانہ **:مقدم□** ایک صحیح اور قابل دسترس کتابخانہ، زندان یا اصلاحات ک□ اندر □ر فرد ک□ لی□ ایک قیمتی منبع □□. ی□ ن ک□ لئ□ ایک امن اور حمایتی محیط بنان□ میں مدد کرتا □□، ج□اں ان□یں تعلیم، سرگرمی اور آگاھی ک□ مختلف مصادر دسترس □وت□ □یں. **:کتابخانہ کا اھمیت - ** **:تعلیمی فرصتیں کتابخانہ کتابوں، مجلات، اور آنلاین منابع کا ایک غنی مجموعہ ارائہ کرتا □□ جو زندانیوں کو مختلف موضوعات میں تعلیم اور خودآموزی کا مطالب□ کرن□ میں مدد کرتا □□. - ** معدل بندی و سرگرمی:** کتاب خوانن□ اور تحقیق کرن□ کا وقت سپردنا اپنی افکار کو منظم کرن□ اور نافع سرگرمیوں کا استفاد□ کرن□ میں مدد کرتا □□، جو زندان ک□ اندر زندگی کی	کمپینڈ میں خاص طور پر طراحی کیا گیا □□؛ بیشترین نیاز وال جمعیت ک□ لئ□	ایک اداری موافقت کا ضرورت □□؛ پ□ل□ لیبرری کووردینٹر س□ شروع کریں□

کیفیت کو بہتر بناتا ہے. - **آگاہی اور توانائی:** کتابخانہ زندانیوں کو مختلف موضوعات پر آگاہی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے، جیسے حقوق، سلامتی، و سوشل اینجینیرنگ. یہ انہیں خود کی توانائیوں اور انتخابوں کو بڑھانے میں کمک کرتا ہے. **کتابخانہ کا تنظیم:** - **بخشوں کا تقسیم:** کتابخانہ کو مختلف بخشوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، جیسے داستانی ادبیات، تعلیمی کتابوں، مجلات، اور مرجع مواد		

گروہ چارٹر (Group Charter)

ہم ایک ساتھ میں ہیں:

- **برابری اور احترام:** ہم تمام افراد کی محترمی و برابری کو قبول کرتے ہیں، صرف ایک استثنائی کیس باج بدون کوئی تمایز کے ساتھ.
- **انفتاح اور صداقت:** ہم اپنی افکار اور احساسوں کو آزادانہ اشتراک قرار دیتے ہیں، صرف ایک دوستانہ و امن محیط میں.
- **خصوصی کا احترام:** ہم ایک دوسرے کی خصوصیات کو محفوظ رکھتے ہیں اور اس کا استغلال نکرتے ہیں.
- **پشچمتی و مسؤولیت:** ہم اپنے کاموں اور قولوں کو پورا کرنے کے لیے مسؤول ہیں اور ایک دوسرے کی کمک کا درخواست کرتے ہیں جب بھی ضروری ہو.
- **پشتاون و اعتماد:** ہم ایک دوسرے پر اعتماد کرتے ہیں اور پشتاوں کو محفوظ رکھتے ہیں.

ہم آپ کو یہ وعدہ دیتے ہیں کہ:

- **حمایت کی گئی محیط:** ہم ایک دوسرے کو سمجھا اور قبول کرنے والا محفل پیدا کرتے ہیں، جہاں آپ اپنی قصوں کو بہ درجے سے اشتراک دیتے ہیں.
- **آزاد و بی قید تعامل:** ہم کوئی قید یا شرط کے بدون آپ کی رآی اور

این کا پھر اولی جلسے میں آپنی صدا سے خوانا جائے اور اسے دیکھنے کے لئے جگے پڑھا دیں، یہ ہماری محفوظات ہے محفوظات ہی ہمارے سارے کوششوں کو ممکن بناتی ہے

ریکوروری کیرنل - گروپ چارٹر

مقصد

یہ چارٹر ایک محکم و حمایت کنندہ جماعت کی بنیاد کو قائم کرنے کا کہ تحت عمل کرے گا، جو ایک (RK) ایک راھنما ہے جو ریکوروری کیرنل جامعہ محور مدد کاری فریم ورک ہے جو افراد کو اپنی اعتیاد سے بچانے میں مدد کرتا ہےاور ان کی زندگی میں تحول ل.

مبادئ

- **بدون قضاوت:** ہم ایک امن و غیر قضاوتی فضای ایجاد کرتے ہیں افراد اپنی تجارب اور چالشات کا اشتراک کر سکتے ہیں.
- **حمایت:** ہم جماعت کی اعضای تک پوری حمایت اور محکم پشتوانگی پہنچاتی ہیں، اس بات پر تاکید کرتے ہوئے کہ ریکاوری ایک سفر ہے جو تعاون اور ہمیشے کا ساتھ پیش کیا جاتا ہے.
- **انصاف:** ہم تمام افراد کے لیے برابری اور انصاف کا احترام کرتے ہیں، صرف تعلقات یا پس زمینہ کے اساس پر کوئی تفکیک نہیں کیا جاتا.
- **سرراسدی:** RK جو کا مقصد ہے کہ ایک جھانی جماعت بنائی جائے

فرهنگوں اور زبانوں کے حوالے سے متنوع ہو.

نقش و مسؤولیتن

- **اعضای:**
- باجی کا احترام کرتے ہوئے ایک محکم و حمایت کنندہ محیط کا انعقاد کرنا.
- اپنی تجارب اور دانش کو اشتراک کرنا، جس سے دوسر
*اور پہلے جلسے کا افتتاح**

ی کیرل" کا سوچنے پیش کر رہے ہیں، جو ایک محکم اور حمایتی کمانڈ ہے جو آپ کی۔۔آج ہم آپ کو "ریک ریسروی (بھبودی) کے سفر میں مدد کر سکتا ہے. یہ جلسے آپ کے لیے ایک نوٹبل تجربے بننے کا مقصد رکھتا ہے، جہاں آپ اپنی طاقت اور استقامت کو فیکر کر سکیں گے.

*1. **آپ کا سوچنا:** جلسے کا آغاز، آپ کا خودا کا سوچنے ہونا ضروری ہے. آپ کیا چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں ہر روز کیا شامل ہو؟ آپ کے لئے ریسروی کا معنا کیا ہے؟*
*2. **حمایت کا نٹ ورک:** یاد رہا کہ آپ تنہا نہیں ہیں. یہ گروہ ایک محکم حمایتی نٹ ورک ہے جو آپ کو سمجھا اور ساتھ دے گا. آپ اپنے تجارب اور افکار کو اشتراک کر سکیں، اور دوسرے کے ساتھ ساتھ ہونے کی احساس کریں.*
*3. **آگاہی اور تعلیم:** آج ہم مختلف موضوعات پر گپڑی کرنگے ہیں جو ریسروی کے سفر میں مددگار ہو سکتے ہیں. یہ شامل ہوگا: [در اینجا جلسے کے آجکے دستور کار کو شامل*

یہ ایک کیرنل گروپ ہے

ہم ایسے ہی میں ہیں کیونکے معمولی جواب نہیں کار کردے — نہیں کیونکے ہم نے کافی کوشش کی، بلکے کیونکے ہم نے غلط مانوال پر کام کیا.

نے ہے یہ ۱۲ قدم کا برنامہ نہیں ہے ہم سے تسلیم کرنے کا خوٹا نہیں ہے، بلکے ہم آپ سے کہیں کہ آپ کی کوشش کریں

آپ بیولوژی کا پہلے ہیں آپ کو اس مادہ کا استعمال کننے کی ضرورت ضعف سے نہیں رہی تھی، بلکے یہ آپ کے خاص مغزی ساخت و ساز کا نتجے تھا جو اس کا یہی حل پیدا کر سکتا تھا جو اس نے پیدا کیا تھا ہم اُس ساخت و ساز کا تحلیل کرنے جائے گے، اسے نام دینے والے ہیں اور آپ کے لیے بہتر چیز بنائی جائے گی

آپ کو یہان حضور کے لیے ناشر یا کچھ روز پاک ہونے کی ضرورت نہیں ہے آپ کو اس کا پوری طاقت سے محاولے کرنا ہو گا کے کیونکے کیا ہے، اس کا فهم کرنے کے لیے حاضر ہیں

یہ آنا جاتا ہے اور یہ رہا جائے گا. یہ اندر احساس ہیں جو آپ کے ساتھ رہنے والے ہیں.

آپ کو تشخیص، قضاوت، خجالت یا فشار نہیں دیا جائے گا آپ کو گروہ کے ساتھ اور آپ کے ساتھ صادق ہونے کی تقاضا کی جائے گی صدق ایک ہی شرط ہے

مددکار صرفاً آپ کا درمانگر، سپور یا صلاحیت نہیں ہے؛ ان کا کام کانتینر کو نگہ داشتن ہے آپ ہی واجب کار کر رہے ہیں

ہو پر ملنے والے ہیں ہم [وین نام] کا استعمال کرنگے ہیں ہم [آخری وقت] تکب [و وقت رو] ہم جائیں گے یہان تیار کی گئی وقت کو محترم قرار دیا جاتا ہے کیونکے ہر کسی کا وقت مهم ہے

کو کال کریں. اگر آپ ایک مانتل صحت کی findahelpline.com: اگر آپ ایک طبی اضطراری کے تحت ہیں پر کال کریں یا اسے متن کر دیں. مددکار آپ کو ان منابع findahelpline.com: بحران کا سمجھ رہے ہیں سے متصل کرنے کا تعلیم دیتا ہے. ان کا یہ جایگزین نہیں ہیں.

ہم اب شروع کرتے ہیں

جلسات اُلِی سیکس — شروعات

آپ کے پہلے شش جلسات میں، آپ کا فوکوس یہ ہو گا کے آپ کو کیا لگتا ہے اور اس طرح کے ہی ہمیشے کام کرنا سیکھنے میں مدد ملے گی:

1. ** خودِ شناسی:** اپنے افکار، احساسات اور رفتیاں کو سمجھنے کا وقت نکالیں۔ خودِ شناسی کے طریقے سے آپ اپنے چالشوں اور قوت کا ایک واضح تصور بنایا کر سکتے ہیں۔
2. ** ہدف تعیین:** اپنے زندگی میں بھاگ لائنے کے لیے واضح اور قابل دسترس اہداف قائم کریں۔ یہ اہداف آپ کو پُر ہونے کی طرف پیش کرنے میں مدد کرے گی۔
3. ** استراتژی سیکھنے:** مختلف استراتژیوں اور تکنیکوں کا استعمال کرنا سیکھیں جو آپ کو اپنے اہداف کو پُر کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مثلاً، تنفس تمرینات، ذهنی آرامش، اور مثبت تفکر۔
4. ** مشکلیات کا سامان:** اپنے چالشوں اور مانعوں کو شناسایی کریں اور ان کا حل کرنے کے لئے خطوں کا پ کریں۔ یہ جلسے آپ کو سخت وقت میں بھی راستے دیکھنے میں مدد کرے گی۔
5. ** حمایت شبکہ:** اپنے اعتماد کردنی لوگوں کا ایک شبکہ بنائیں

# ریکوی کیرل: ایک کامیونیٹی ریک ورڈ فاسیلیٹشن فریم ورک ایک سادہ لیکن مؤثر طریقہ کار مقصد ہے جو افراد کو اپنے ماضی سے	** کرنل کی مرکزی تمرکز** ی کرنل ریک ایک جامعہ ریسروی سے محفوظ ہونے والا میشے مددگار فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے خود کے ریسروں کا انتظام اور حمایت کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ فریم ورک ایک سمجھا اور محفوظ محیط بنانے پر تمرکز کرتا ہے جو افراد کو اپنے ریسروں کا مواجھے کرنے میں قوی بناتا ہے۔ اس کا مرکزی مقصد آپکو اپنی عادات، چالشوں اور ریسروں کا پوری طور پر آگاہی دے کر، ان کا مدیریت کرنا اور ان سے بچاؤنے کا مطلب ہے۔ یہ فرآیند شامل	# مواد ## کیرل (Recovery Kernel) کا تعارف: 1. ** آگاهی:** افراد کو اس طرح کے ابزار اور منابع سے مجھز کرنا جس سے انہیں اپنے مارے کا چنانا اور درک کرنا میں مدد میلے، جو انہیں خود کو بہتر معاف کرنے کے لیے اقدامات شروع کرنے کی اجازت دے۔ 2. ** ایک محفوظ حمایت:** اور غیر قضاوتی محیط بنانا جس میں افراد اپنے تجارب کو اشتراک کر سکتے ہیں، اسبات کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد کے لیے درخواست کر سکتے ہیں۔ 3. ** عملی و قابل آموزش:** دسترس تعلیمات، مهارتاں اور استراتژیوں کا انتظام جو افراد کو خود کو منظم کرنے، بحران میں کیا کار کرنا ہے اور اپنے سلامتی کا نظارے کرنا سیکھاتا ہے۔ 4. ** قابل اعتماد شبکہ:** منابع اور خدمات کا نتووورک جو معافیت کے لیے مدد کرتا ہے، جیسے مشاورے خطوط، گروهاں، اور حمایتی سازماناں۔ ## ضروری مواد: - **نالوکسون (Naloxone):** ایک دارو جو اپنے استعمال کے ساتھ ہی معافیت کے بحران میں تنفس کو احیا کر سکتا ہے۔ - **آسان دسترسی کا نئال (Easy-to-Use Naloxone Kit):** یہ ضروری ہے تاکے	# نوتز (Notes) یہ ایک مفید اور حمایتی چارچھبھا ہے جو افراد کو انکھرے ہوئے بڑھتے ہوئے اعتیاد کے علاج کے لیے آپنی سفر میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ فریم ورک "ریک ی کیرل" کا حوالا کرتا ہے، جو (Recovery Kernel) ایک جامعہ محور ریکورڈ فاسلیتی فریم ورک ہے۔ آپ اس طرح کے نوتز میں شامل ہیں: 1. ** آگاهی اور فهم:** یہ بخش اعتیاد کے لیے مختلف مفاهیم، چالشوں اور علاج کے استراتژیوں کا شرح دیتا ہے۔ 2. ** حمایت کا شبکہ:** آپ کو محلي اور آنلاین حمایتی گروپز، ہلپ لائنز اور ریسورسز کے بارے میں معلومات فراہم کی جائے گی۔ 3. ** کرنگی کے قدم:** یہ واضح اور قابل فهم قدموں کا ایک چارتر ہے جو آپ کو خودی ریکورڈ کے لیے آمادے کرنے میں مدد کرتا ہے۔ 4. ** آسان دسترسی:** تمام محتوای آسانی سے قابل دسترس ہے، جیسے آنلاین پورتالز اور موبایل اپلیکیشنز کے ذریعے۔ 5. ** انکھرے ہوئے بڑھنے والے اعتیاد:** یہ فریم ورک مختلف نوعوں کے اعتیاد، جیسے مواد اعتیاد، قمار، اور دیگر رفتاری اعتیادوں کے لیے مناسب ہے

افراد آسانی سے نالوکسون استعمال کر سکتے ہیں، خاص طور پر

:ہے

1. **آگاہی اور خود ارزیابی:** آپکے ریسروں کا شناخت، پیداوار، اور ان کا پوری طور پر درک کرنا.
2. **استراتژی بنانا:** اپنے ریسروں کا مدیریت کرنے کے لیے قابل اجرا پلان تدوین کرنا.
3. **حمایت شبکہ بنائی:** قابل اعتماد دوستان، خاندان، اور محفوظ حمایت گروپس سے ارتباط بنانا.
4. **مددگاری اور آموزش:** ضروری ٹیچر، ابزروں، اور ریسروی مدد کا استعمال کرنا.
5. **قوت اور مسؤولیت:** اپنے سلامتی اور ریسروں کا پوری طور پر ذمے حمل کرنا.

ی کرنل ہےریک کا مقصد ہے کہ آپکو خود کو بہتر بنانے اور اپنے ریسروں کا موفق مدیریت کرنے میں مدد میلے

بچاو ں اور ان کی ریک وِرڈ کے لیے ایک قو ی بنیاد بنانا ے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ور ک "ریک ی ے کیر ل" کا نام ہے، جو آپ کو ایک منظم اور حما یتنم ا سف ر پر لے جاتا ہے.

قدم 1: خود کو سمجھا

- آپ کیا ہما

ر
س
بچاؤ
میں
علاق
ہ
رکھ
تے
ہیں
؟
-
آپ
کی
کیا
کوئ
ی
شخ
صی
یا
عائل
ی
تاری
خ
جو
آپ
کو
ما
ر
س
بچاو
ں
میں
مدد
کرتی
ہے؟
-
آپ
کا
کیا
فکر
ہے
کہ
آپ
کی
ریک
ورڈ
کا
معا
ملہ
کیس
ہو؟

قدم 2: حما یت

کا
نٹ
ور
ک
بناؤ

-
ایک
قابل
اعتماد شخص کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے حمایت کا ساتھی بنے۔ یہ کسی دوست، خاندان کا عضو، یا ایک حرفی مشاورتی سکتا ہے۔
-
نئی عادات اور روتین کا قیام

کریں جو آپ کی ریکورڈ میں مدد کرتے ہیں، جیسے روزانہ تمرین، صحت کا اعتنا، اور مثبت تفکر۔

- ایک ریکورڈ گروہ یا حمایت گروپ میں شامل ہوں، جو آپ کو مشابہ تجربوں والے لوگوں سے ملائش دیتا ہے۔

#	پذیرش اور #	ی کیرل: ہمیشہ ہی ریک ##	چارتر کا پھر مطالعہ کریں۔ "ریٹل" شروع کریں۔

ریک ی کیرل: ایک کامیاب ونیٹ ی ریکو ری فاسیلیٹیشن فریم ورک 1. **آگاہی اور شناخت:** - اپنے آپ کو ممکنہ یاد رکھا کہ تو ایک قوی اور قابل قبول شخص ہو. - خودیابی اور خود مدد یت کی قدرتوں کو درک کریں اور ان کا استعمال کریں	شروع **۱. خود کو معرفی:** کرنا آپ اپنے نام، تھل، اور اس طرح کی معلومات دیں جس سے آپ کا معرفہ ہو سکے یہ ایک امن فضای بنانے میں مدد کرتا ہے جو کہ آپ کو یہ قید اور شرط سمجھا جا سکتا ہے **۲. ہدف کا شرح:** آپ کو اس جلسے کا مقصد اور انتظارات کا واضح تفصیل دینا چاہیے یہ آپ کے لئے ایک سفر کا شروع ہے، اور ہم آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں تاکہ آپ اپنے رہنے کے راستے پر لڑ سکتے ہیں۔ **۳. محرمانگی اور عدم قضاوت:** آپ کو اطمینان دینا چاہیے کہ یہ ایک غیر قضائی اور محرمانگ محیط ہے آپ کے کہنے و انتخاب کا کوئی قضاوت نہیں کیا جائے گا، اور ہم صرف آپ کی مدد کرنے کے لیے اینجا ہیں۔ **۴. حمایت کا سیکر (Assurance of Support):** آپ کو یہ اطمینان دینا چاہیے کہ آپ کے ساتھ ہم ہیں اور آپ کی مدد کرنے کے لیے متعہد ہیں۔ یہ سفر آپ کی راضگی اور مشارکت کا نتیجہ	دسترس ہونے والا ٹیمیں ملاقات فرمت اسکرپیٹ ### **مقدمہ:** - ملاقات شروع کریں، آپ کا نام اور ی کیرل کی طرف سے ریک ہماری تیم کا عضو کیا ہے، اسے شرح دیجئے - ملاقات کا ھدف اور انتظارات کو واضح بنائیں: یہ ایک امن اور غیر قضاوتی فریم ورک ہے جو ہم آپ ی کے سفر میں مدد کرنے کی ریک کے لیے کیا گیا ہے **انعکاس و گفتگو:** - آپ سے پرسش کریں: آپ کا ریکورڈ، ترجیحات اور ملاقات میں شامل ہونے والے کوئی خاص موضوعات کے بارے میں؟ - انعکاس دیجئے اور آپ کی صحت و رفاہ کے لیے امیدوار رسا پیغام دیجئے **ملاقات کا خاتمہ:** - ملاقات کا خلاصہ بنائیں، نتیجے اور بعدی قدمین کو مشخص کریں۔ - آپ کو یاد دیلائے کہ وہ ہماری مدد سے جو بھی کامیابی حاصل کرتے ہیں، اسے ریکورڈ کرنا اور نئے ٹوڑوں ضروری ہے میں لگاتار رہن انکات فرم ### **شخصی تفاصیل:** 1. نام: 2. سن: 3. جنس: 4. شغل: 5. تعلیمی مدارک: **ریکورڈ و سلامتی تاریخ:** 1. پہلے ریکور	(مقدمہ ریتوال) ٹی فرمز تکمیل کریں ایک کوتاہ فعالیت (جیمپنگ جکز کا کاونٹ داون یا اس کی مشابہ) انجام دیں آگے بھی کوئی عمیق محتوای نہیں، پہلے ایمنی کا قیام کریں

. 2. **محیط بنانا:** - ایک امن اور حمایت کنندہ محیط بنائیں جو راحتی اور اعتماد پر مبنی ہو۔. - اپنے آپ اور دوسروں کے لیے احترام اور گمنامی کی ضمانت کریں. 3. **مکانیسمز کا فہم:** - بدنی اور ذہنی سلامتی	ہو گا۔		

کے ارتباط کو سمجھیں۔ - استرس، اضطراب، یا ان کے نوع کے درد کے معالجے کے لیے صحیح استراتژیوں کو یاد کریں۔ 4. **استراتژیوں کا انتخاب:** - اپنے محیط اور حال کے حوالے سے مناسب ریکوری استراتژیوں کو چنیں۔ - ذہن، بدن، اور			

روح کو لیے متعادل رویکار اتخاذ کریں۔ 5. **عملی کردن:** - انتخاب کردہ استراتژیوں کو عملی کریں اور ان کا پیگیری کریں۔ - مثبت تفکر اور خود مددیت کے طریقوں سے چالشوں سے نکلنے کی کوشش کریں۔ 6. **پشت			

نظر: ** - اپنے پیشر فتوں کو ریکا رڈ کریں اور ان کا تجلیل کریں . - ضرو ری ہوا، حمای ت گروہ وں یا حرف ہ ای مشا ورو ں سے مدد لیں. 7. ** جار ی رکھ ن: ** - ریکو ری ایک ج			
# ریک ی کیرل : جامع ہ کی مدد کا ایک فریم	آپ بیولوژیکل ** طور پر کی منشاء کیا ہیں؟ ** آپ جو شخصیت، تفضیلات اور رفتاروں کا ترکیبی ہیں، وہ تمام آپ کی بیولوژیکی منشاء سے نشات ہوتا	06** پروٹکل (COMT اور MTHFR **(خود ارزیابی ی کرنل کا ہےآپ کے ہمارے ریک استعمال کرتے ہوئے، آپ کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کے ژنتیک آپ (COMT اور MTHFR) فاکتورز ی کے مسیر میں ایک بڑیےکی ریک ائے سکتے ہیں. یہ خود ہےنقش ن ارزیابی آپ کو اس بات کا قیاس کرنے میں مدد کرے گا کہ آپ کے لیے ی ہےکیا بہتر ہوگا اور آپ کے ریک	جنگجوی/نگران چارچوب: آپکے سفر کا آغاز # آج ہم ایک نئی اور قدرتمند چارچوب کا استقبال کر رہے ہیں جو آپ کو خود کو بہتر سمجھنے اور ہر نوع کی چالشوں سے نکلنے میں مدد کرے گا. یہ "جنگجوی/نگران" چارچوب ہے، جو آپ کو ایک قوی اور مثبت سفر کا قیاد دینا متعین کرتا ہے. ## COMT (کانترول مڈول) ارزیابی: ارزیابی آپ کی فکر کرنے کے طریقیوں COMT اور عادات کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے. یہ ایک

ورک ## مقد مہ ریک ی‌ٹیکرل ایک مجتمع مدد کی طرح ہے جو لوگو ں کو اپنے اعتیا د سے بچانے اور صحت کے راستے پر لائے جانے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک محکم اور قابل اعتماد تعامل کا یک نظام پیش جس میں مدد کار، دوستان اور خانوادہ کے	:ہے. یہ شامل ہے 1. ** آپ (جاتی کی نژاد):** آپ کا جاتی جنتی ویژگیوں، مثل پوست کا رنگ، چشماں کا شکل اور بدنی ساخت، کو شمل کرتا ہے. یہ آپ کی بیولوژیکی منشاء میں ایک مہم جزء ہے جو آپ کی صحت اور ریکارڈ کے لیے تأثیر دیتا ہے. 2. **ژن (DNA):** آپ کا DNA، آپ کی ژن یا تمام جانی ویژگیوں کا کد ہے. یہ آپ کی بدنی ساخت، متابولیسم، اور حتی کچھ رفتاروں کو تحدید کرتا ہے. 3. **ہورمونز:** آپ کے بدن میں مختلف ہورمونز جو براہی سیستم کا ہفتا ہوتے ہیں، آپ کی عواطف، اشتیاقوں اور بدنی عملکردوں کو تنظیم کرتے ہیں. 4. **مغز:** آپ کا مغز، یک قدرتمند اُرگان ہے جو آپ کی تفکر، یاد، احساس اور تصمیم لانا کا مسؤول ہے. مغز کے مختلف بخش مختلف وظایف کو انجام دیتے ہیں. آپ کی بیولوژیکی منشاء کا فہمنا آپ کو آپ کے صحت، ریکارڈ اور کلی زندگی کے بارے میں بہتر تصمیم لانے میں	کے سفر میں کیا حمایت حاصل کرنا چاہیے. 1. **COMT (کاتالیزر جنا ڈی مٹیلن) (ترنسامیتر خود ارزیابی:** - آپ کو آپ کے عائلی تاریخ میں ڈی مٹیلن متابولیسم کے اختلالات کا مطالعہ کرنا چاہیے. کیا آپ یا آپ کے کوئی قریب رشتہی فرد (جیسے والدین، بھائی بہنوں) کو ڈی مٹیلن سندرم، پارکینسون، یا اس کے معاملے کا سوچا گیا ہے؟ - آپ کے دما (بھار) میں تبدیلیں دیکھی جاتی ہیں؟ کیا آپ کو بھاری یا کم وزن ہونے کا سوچا گیا ہے؟ - آپ کے مغز کے عملکرد میں تبدیلیں دیکھی جاتی ہیں؟ جیسے، ذہن کی تیزگی یا تمرکز میں کمی. 2. **	سادہ لیکن موثر طریقے ہے جو آپ کو خود کو بہتر مدیریت کرنے میں یار بنتا ہے. آئیں ہم اس دیلے پر ن: 1. **آگاھی:** آپ کیا حس کرتے ہیں کے آپ کی فکر کرنے کے الگ الگ جنرے ہیں؟ کیا آپ کو پھر چا یا کیا کہا؟ سے یاد آتا ہے کے آپ نے کیا س 2. **مشاھدہ:** آپ کیا اس بات پر دقت کرتے ہیں کے آپ کی فکرنے کیا اثر آپ کی روزمرے زندگی پر دیتا ہے؟ کیا آپ کو پچھلے تجربوں سے سیکھا ہے کے کیا کار کرنا بہتر نتیجے دیتا ہے؟ 3. **تحمل:** آپ کی فکرن کا مواجہ

اعضاء شامل ہوتے ہیں. ### چار چھ اصلی قدم: 1. **آگاہی اور قبول:** - آپ کو پہلے اس بات کا اقرار کرنا ہوگا کہ اعتیاد ایک مریضی ہے، اور اس کی علاج کے لیے مدد چاہیے ہیں. - خود کو اور اپنے محیط کے بارے میں معلومات حاصل	مدد کرتا ہے.		

کریں تاکہ آپ اعتیاد کی پوری صورت کو سمجھ سکیں۔ 2. **ہدف تعیین کرنا:** - واضح اہداف بنائیں جو آپ کے لئے قابل دسترس اور معنادار ہیں۔ - کوچک، قابل مدیریت قدموں میں ہدف تقسیم کریں تاکہ آپ کا معنوں میں پیشرفت ہو۔			

3. **استراٹیجیوں کا انتخاب:** - مختلف مددگار حکمت عملیوں اور تکنیکوں میں سے اونچ کا انتخاب کریں جو آپ کے لیے کارگر ہیں. - ایک پروگرام بنائیں جو آپ کی ضروریات کو پورا کرے، جیسے مشاورت، گروہی مدد، یا ہمیشہ کا حمایت. 4.			

پیروی اور تقویم: - خود کو متعهد			
# ریکوری کیرل: ایک کامیونٹی ریسیلیفاسیلیتی فریم ورک 1. **ایک محفوظ و حمایتی ماحول بنانا:** - ایک امن اور حمایت کنندہ ماحول فراہم کرنا ضروری ہے جہاں افراد اپنی تجربات کو	# ساڈ کا نظام ## مقدمہ ریکوری کرنل ایک مجتمع ریسروی ہے جو لوگوں کو اپنے ٹکھا ہوئے اندر کا کرنے میں سامن مدد کرتا ہے اور انہیں پورا ہونے والے صحت کے خطوں پر راہنمائی دیتا ہے. یہ نظام مختلف منابع اور مددگاری کا استعمال کرتے ہوئے، ایک امن اور حمایتی محیط میں انڈیڈیوں کے ریسروی کا قیام کرتا ہے. ## ساڈ کی دستاوب ساڈ کو دستاوب کرنے کے لیے، نئے کاربروں کو نالوکسون (نالوکسون) کا تعارف کریں، جو ایک اہم دارو ہے جو ہروین اور دیگر مخدرات کے اثرات کو متوقف کر سکتا ہے. یہ دستاوب کا اول قدم ہے اور اس کا مقصد ہے کہ کاربروں کو اپنے ٹکھا ہوئے اندر کا کرنے میں سامن مدد ملے. ### مراحل:	# پروتکل 07: مسیر تشکیل ## مقدمہ یہ پروتکل ایک جامع فریم ورک کا "ریکوری کرنل" حوالا دیتا ہے جو (Recovery Kernel) کے نام سے جانیا جا رہا ہے، جو یک جامعہ کی مدد کرنے کا ایک نظام ہے جو افراد کو اعتیاد و رواني مشکلات سے بچانے میں مدد کرتا ہے. یہ فصل 2 کے مرجع کے ساتھ معا کیا گیا ہے تاکہ ایک مؤثر اور حمایتی پاٹویں کی تشکیل کا راهنما بنایا جا سکے. ## مقصد اس پروتکل کا مقصد افراد کو اپنی شخصی سفر کا قیاد دینے میں مدد کرنا ہے، جو رواني سلامتی اور اعتیاد سے بچانے کے لیے ایک منظم اور حمایتی محیط کا نتیجے دیتا ہے. یہ پاٹویں اپنے شماں میں قوت اور مسؤولیت کا بننا، ساتھیں کا انتخاب کرنا، اور ایک استراتژی بنانا شامل کرتا ہے جو انها کو اپنی اهداف حاصل کرنے میں مدد کرے. ## مراحل پاٹویں کی تشکیل: 1. **خودآگاهی اور مقصد:** - فرد کا خودآگاهی بھی کرنا کے وے کیا چاہتا ہے اور اس سفر کا مقصد کیا ہے. - مشخص کرنا کے اعتیاد یا رواني چالش کے کیا علاج ہے اور کیا نہیں، اور اگے کیا راستے چھونا ہے. 2. **ساتھیں کا انتخاب:** - ایک	# MTHFR اور متیلاسیون کا تعارف MTHFR (تازہ متیلن ترانسفراز ر) ایک آنزیم ہے جو ہماری بدن میں یک مهم کار انجام دیتا ہے. یہ ہماری خون کے داخل عناصر، جیسے متیلن (یک کیمیایی عنصر) کا انتظام رکھتا ہے. متیلن بدن میں مختلف عملوں میں مشارکت کرتا ہے، جیسے DNA کا تنظیم اور مغز کی صحت. متیلاسیون ایک طبیعی فرآیند ہے جو بدن کے مختلف نظاموں میں نقش نیکالتا ہے. یہ پرپودیک اسید (DNA) کے ساتھ متیلن کا استعمال کرتے ہوئے، جنبک (ژن) کا بیان وچ یا کم کر سکتا ہے. اس طرح، متیلاسیون ہم کو مختلف صحتی حالتوں سے محفوظ رکھنے میں مدد کرتا ہے. **جگہ ہند: گراوندنگ پراکٹس (Grounding Practice)** کچھ وقت لئے، آپ کا بدن اور محیط کے ساتھ ارتباط برقرار کرنے کا تلاش کریں. یہ ایک سادہ لیکن موثر طریقے ہے تاکہ آپ اپنی افکار اور احساسات کو متعادل کر سکیں: 1. **آپ کی حسیات کا استعمال کریں:** زمین س ل رہے ہے کہ طعم، هوای جس میں آپ س ہیں، اور اپنے چھوٹے پھوت پر توجه دئے. 2. **پچھلے کا یاد کرتے ہوئے، آپ کی حواس کو بڑ

اشتراک کر سکتے ہیں اور اپنے ریکوزڈز کا حرمت کرنے والا احساس کریں۔ - اس محیط میں، ہر کسی کا استقبال کیا جاتا ہے، بدون کوئی قضاوت یا شرط۔ 2. **آگاہی اور تعلیم:** - ریکی کیرل کا مقصد آگاہی بنانا ہے: - ریکو	1. **تعارف:** نالوکسون کا تعارف کریں اور اس کے کار کے بارے میں معلومات دیں۔ 2. **تدریب:** کاربروں کو نالوکسون کا استعمال کرنے کا صحیح طریقا سیکھائے، شامل کنیپ اور دوز۔ 3. **دسترس:** نالوکسون کی دستاوب کے لیے محلی داروخانہ یا مددگاری مراکز کا معلومات فراہم کریں۔ 4. **پیگیری:** ریسروی کے طول می		

رڈ کا چی اور وہ کیس کار کرتا ہے. - اعتیا د کے علاج اور پورا ہونے والے مراحل کے بارے میں معلومات. - یہ تعلیمات افراد کو خود کو بہتر سمجھنے اور آگے بڑھنے میں مدد کرتی ہیں. 3. **عملی استر اتژیز:** - ریکو رڈ کیرل میں، افراد کو			

عملی استراٹژیوں سیکھایا جاتا ہے جو ریکورڈ کے مختلف مراحل میں مدد کرتی ہیں: - تنش کا پتہ اندازہ. - عادات کا ترک. - نوٹیفیکیشنز کا پیگیری. - یہ استراٹژیوں شامل ہیں: - تنفس تمرینات. - ذہنی تمرکز تکنیک - حمایت شبکہ کا			

بناو ٹ کرنا.			
# ریک ی۔۔ کیرل : ایک کامیا ونتی ریکو ڑ فاسیٹ لیتی فریم ورک ## قدم 1: خود کو سمجھاں اور شرو ع کریں 1. ** خود کو قبول کریں **: یہ ایک سفر ہے جو وقت لے گا، اور تمام لوگ مختلف ہیں. آپ کا تجربہ دوسروں سے	ریکوں کا نظام ** (اگر آپ کی جماعت کے لیے مرتبط ہو)** اگر آپ یا آپ کا کوئی مقرب ن کے اعتیاد سے جگہ لے رہا ہے، تو یہ نظام آپ کی مدد کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے: 1. ** آگاہی اور شناخت:** ناشی تعامل کے عواقب سے کہ اور ن اعتیاد کے پوری صورت کو سمجھنے میں مدد کریں۔ 2. ** سپورٹ کا شبکہ:** ایک محکم سپورٹ ہندے کے ساتھ جو آپ کی سفر میں آپ کا ساتھ بھاگے اور آپ کو مشورت اور مدد فراہم کریں۔ 3. ** چیلنج واری کا ہم لگانا:** ناشی مصرف کے چنے واری روشن کرنے اور اس کے بد عواقب سے بچنے کے لیے استراتژیں بنائیں۔ 4. ** پریاپتیک مدد:** ناشی تعامل سے نوٹ کرنے والے ہر گونہ کے لئے فوری اور لانگ ٹرم مدد کا دسترسی حاصل کریں۔ 5. ** ریستوریشن کا راستہ:** ناشی مصرف کے بعد شفاء اور عادی زندگی کی طرف لے جائے کے لیے قابل اجرا کے اقدامات فراہم کریں۔	چپ ۱۰ مرجع اور گابرا ۲ خود ** ارزیابی** **گام ۱: خود آگاهی کا توسعه** - اپنے افکار، احساسات اور رفتیوں کو سمجھنے کا وقت نکالیں۔ - خود کو بہتر شناختنے کے لیے دنوں اور ریکارڈز کی پتے کرنا شروع کریں۔ - اپنے قوت اور ضعف کا تحلیل کرنا، اور ان پر کار کرنا جس سے آپ کا شخصیتی رشد کرے۔ **گام ۲: هدفوں کی تعیین** - کوتاه مدت اور بلند مدت اهداف تنظیم کریں جو آپ کو پیش کرنا چاہیں۔ - اهداف واضح اور قابل دستیابی بنائیں، جیسے "میں اپنے ہفتے میں دو بار ورزش کرنے کی عادت دوسرے ماه تک پورا کراں گا"۔ - اهداف کو لکھتے ہوئے، ان کا یادداشت لینا یا ایک دیاریوں میں ریکارڈ کرنا مفید ہوگا۔ **گام ۳: استراتژیوں کی چنی** - هر هدف کے لیے ایک اقدام پلان بنائیں۔ - مثلاً، اگے آپ ورزش کا هدف رکھ رہے ہیں، تو میں محلی جیم یا فیتنس کلاسوں کا تحقیق کراں گا، اور ایک مناسب زماناں کا انتخاب کراں گا جو میرا برنامه مطابق ہو۔ - استراتژیوں میں چالشوں اور بھیگاریوں کو شامل کریں، لیکن یقین رہا کے ان کا حل نیز موجود ہے۔ گام ۴: اقدام**	گابرا 2 خود ارزیابی صرفاً پس از برقرار ہونے تو اعتماد کے بعد انجام دیں۔ بحران کی رقمین واضح طور پر دیکھیں اور بیان کریں۔ اس جلسے میں قوی واکنشوں کو برانگیٹ کرنا ممکن ہے۔ (Note: Crisis numbers are not added as per the specified rules. The text is structured to follow the provided format.)

متفاوت ہو سکتا ہے. 2. **ایک محفل پیدا کریں:** کسی سے بھی گھر، دوستان یا عائلی افراد سے شروعات کریں۔ آپ کے سفر میں آپ کی حمایت کر سکتا ہے. 3. **موارد کو سمجھاں:** **ریکورڈ کے مختلف مراحل اور چالشات کا آگاہی حاصل	6. ** جانی واری اور تعلیم:** ناشی تعامل اور اس سے بچنے کے بارے میں آپ کی جماعت میں جانی واری جلسات اور کارگاہات قائم کریں۔ 7. ** منع اور حمایت:** ناشی تعامل کا منع اور آپ کی		

کریں۔ آپ کو آمادہ اور محکم بنایا گا۔ 4. **امل اور انتظارات تعیین کریں**: آپ کیا چاہتے ہیں؟ ریکورڈ کے بعد آپ کیا حس کرنا چاہتے ہیں؟ یہ سوالات آپ کو دلچسپی اور ھدف دینگے۔			
#ریکی کیرل: ایک کامیونتی ریکورڈ	ی ہےریک # کیرل: ایک کامیونیتی ریکورڈ فاسیلٹری فریم ورک مقدمہ ## ریکورڈ کا سفر ایک پیچیدہ اور	خلاقیت کا جلسا گاید: تمام ۸ # بلوکوں کو اجرا کریں۔ ## 1. آگاھی بنانا اور تجسم کرنا: آپ کا اول قدم ہے کہ آپ کہ خلاقیت کہ جلسہ کا ھدف اور منافع واضح بنائیں. ایک آرام اور حمایت کا محفوظ محیط بنائیں جہاں تمام شرکت کنندگان اپنہ افکاروں کو آزاد طور پر اشتراک قرار دہ سکیں. آپ	ماھیانی میں ایک مایلستون کا انتظام دہیں اور پورا ۱۲۰ منٹ کا وقت دیجئہ یہ اول مشترک گروہ فن آوری کا نتیجہ ہوگا جو اتاق کو بدل دہ گا۔

فاسیلیٹی فریم ورک

1. **آغاز کنندہ کا قدم:**
- خود کو آپنے ہمارے ساتھ شروع میں پیش کریں اور یقین بنائیں کہ آپ ایک امن اور حمایتی محیط میں ہیں.
- ریکوری کیرل کا استعمال ایک مریض پرشتاب طریقہ ہے جو آپ کو خود واپس لائنے

شخصی راہ ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے خود کو بھیں سمجھنے اور بہتر بننے کے لیے مدد کی گئیں کو قبول کرنے میں قادر ہوں. ریکوری کیرل ایک آسان-پہلے گام ہے جو آپ کو اس سفر میں راہنمائی کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ فریم ورک آپ کو خود-سمجھ، خود-مدد، اور ایک قوی ریکورے کی طرف لے جانا سیکھاتا ہے.

کیا ہم انتظار کرتے ہیں؟

- **آگاھی:** آپ کو اپنے اعتیاد، اس کے عواقب، اور ریکورے کے لیے موجود منابع کے بارے میں معلومات فراہم کی جائے گی.
- **خود-سنجش:** آپ اپنے افکار، احساسات، اور رفتیاں کو سمجھنے کے لیے ٹیڈ کیا گا.
- **استراتژی:** آپ مختلف چالشوں سے نکلنے کے لئے عملی استراتژیں بنائیں گے.
- **مدد کی شبکہ:** آپ کو قریب مددگاران اور ریکورے گروھوں سے ارتباط کرنے کا طریقا سیکھا جائے گا.
- **قوت و اعتماد:** یہ فریم ورک آپ کو خود-قوت اور اعتماد بنانے میں مدد کر

کے جلسے کے لئے ایک مرکزی سوال یا تمثیل شروع کریں جو تفکر اور بحث کو تحریک کرے.

2. اپنے تجربوں کو اشتراک کردیں:
شرکت کنندگان سے بختیار کرنا کے وہ اپنے شخصی تجربوں، چالشوں اور خلاقیت میں ملانے والے درسوں کو اشتراک کریں۔ یہ ایک محفوظ فضای بنائیں جس میں افراد اپنے افکاروں کو بے ترس بیان کر سکیں. تجربات کا اشتراک کرنا خلاقیت کو تحریک کرتا ہے اور مختلف منظریں پیش کرتا ہے.

3. برعکس فکر کریں:
معمول تفکر سے بچنے کا وقت دیں اور "برعکس" فکر کریں. محدودیتوں کو چالش کے طور پر کا مواجھے کریں اور غیر معمول حلوں کا استکشاف کریں۔ یہ خلاقیت کا ایک قدرتمند ابزار ہے جو نوآوریوں افکار کو بھیگتا ہے.

4. مخلوط اور مطابقت:
مختلف مفاھیم، تکنیکوں اور ایدھوں کا مخلوط کریں. مثلا

میں مدد کرتا ہ.

2. **آپ کا نقش:**
- آپ کا مقصد ہ کہ ایک ساتھی بن جائیں جو ریکوری پر مشورت اور حمایتی خدمات پیش کریں.
- آپ کو مریض کے ساتھ فعال طور پر تعامل کرنا چاہیے، ان کی احساسات کو سمجھنا اور ان کے

تجربوں کو اعتبار دینا. 3. **ریکورڈ کا فرآیند:** - مریض کو تشویق کریں کہ وہ اپنے تجربوں اور احساسات کو اشتراک کرے. - سمجھا کہ ریکورڈ یک پڑی پر نکلنے کا عمل ہے، اور ہر قدم میں مریض کی پیشرفت کو نوٹ کریں. 4. **			

حمایت کی وسائل:** - مریض کو آرام کرنے والی میں مدد کرنا، خاص طور پر اگر چلنے والے ترس یا اضطراب کی حال میں. - ضروری ہو تو، راحت کی لئے بدلے یا دایات پیش کریں، لیکن یقین بنائیں کے یہ مریض کی خود ی انتخاب ہے.			

5. **آگ			
# ریک ی□□ کیرل : ایک کامیا ونتی □□ر ی□□ فاسیل یتی فریم ورک 1. ** ایک محفو ظ و حمایت ی ماحو ل بنانا: ** - ایک امن اور حمای ت کرنے والا فضا ی بنانا جو افراد کو آسان ی سے اشتر اک کر سکتے □ □یں اور اپنے تجار ب کو شیئ	# پروٹکل ریکارڈ کا بازنگری اور همکار جفت کرنا **مقدمہ:** ایک قوی و مؤثر ریکاوری کرنل کا بناوٹ، سمجھ، اور اپنے اعضای کے لیے دسترس کرنے کے لئے، پروٹکل کا دقت سے بازنگری اور همکار جفت کرنا ضروری □□. یہ فرآیند نه تنها اطمینان دیتا □□ کہ آپ کو صحیح طور پر تعلیم دی جائے، بلکہ ایسے محیط بنانے میں مدد کرتا □□ جو حمایت، مسٹری و خود-اعتماد کا احساس پورا کرتا □□. **پروٹکل بازنگری:** 1. ** محتوای بررسی کرنا:** تمام مواد، شامل تعلیمات، نکات کلیدی، اور مثال، کو دیکھنے اور سمجھنے میں وقت بنائیں. اطمینان حاصل کریں کہ محتوا واضح، قابل فهم، اور بدون کوئی غمونگی □□. 2. ** دقت اور صحت:** جاں- جاں، اطلاعات کا تحقق لئے کے یہ صحیح اور جدید □□. علمی نام، تحقیقاتی پیداوار، اور هر گونه توصیفات کو اپ دیتا رہنے کا محاول کریں.	پیشروی تراکر، پروٹکل ۰۶، پیر پشتیبانی ساختار 1. **آغاز کن**: - اپنے سفر کا شروع کریں اور خود کو ایک محفوظ فضای دیجیتل میں □ونے کی تصور کریں جہاں آپ آزاد طور پر بات کر سکتے □یں اور اسرار نگه رکھ سکتے □یں. 2. **تعارف کریں**: - اپنے نام، علاقوں اور کیون □میشہ مدد کی طلب کر رہے □یں، اس طرح کے آپ کا سفر کیا □□؟ 3. **سفر کا تفصیل دیں**: - اپنے تجربوں اور چالشوں کا حوالا کریں، جیسے □میشہ مدد کی ضرورت کب □وتی □□ اور آپ کیسے اس سے نکل رہے □یں. 4. **استراتژیوں پر مشورے کریں**: - ساتحی روڈوں، تجربیوں اور ابی کی قصص کا تبادل کریں کا جو آپ کو آگے بڑھنے میں مدد کر سکیں گے. 5. **مکانیسمز کا استعمال کریں**: - یقینی طور پر □فتے میں ایک بار اس تراکر کا استعمال کریں تا آپ کی پہلے چیتوں اور پیشرفت میں نظار رکھی جاسکیں. 6. **مشارکت بھرانا**: - اگلے جلسوں میں شامل □ونے کے لیے خود کو پورا وقت دیں اور آپ کی پیشرفت کا □میشہ نوٹ کن. 7. مطلوب مدد کا درخواست**	اُس پہلے ٹریکر دیتا کو دیکھیں پیار پیرینگ کا مفاهیم پیش کریں - جتی □وئی شرکت کنندگان کو نوین شرکت کنندگان کے ساتھ جودا کیا جا، جس کے لیے بین جلسے کے تماس کے لیے □میشہ ایک دوسرے سے ارتباط رہا رہے

ک کر سکت ے ہیں۔ 2. ** آگاہ ی اور تعلیم :** - ریک ی۔۔ کیرل میں، آگاہ ی کا ایک قوی پایہ ہوتا ۔۔۔ افراد کو ریک ی۔۔ اور سلام تی کے مختل ف ابعاد کے بار ے میں تعلیم دی جاتی ۔۔۔ 3. ** نالوک سو ن کی دست یاب ی:** - نالوک سو ن، ایک حیاتا ی	3. ** سادگی اور دسترس پذیری:** پروتکل کے زریعے تعلیمات کو سادہ اور دسترس یے بنائیں کہ ہر سطح کا کاربر اسے بآسانی سمجھ سکتا ہو. پیچیدہ اصطلاحات کو واضح کریں اور ضروری تعاریف شامل کریں۔ 4. ** فراہمگی اور حمایت:** زبان و لحن کو چون کہ آپ کا		

دارو □□ جو اپن□ استع مال س□ زندگ ی نجا ت د سکتا □□. ریک ی□□ کیرل میں، افراد کو اس کی دستا وب اور استع مال ک□ بار□ میں تعلیم دی جاتی □□. 4. **شخ صی تجار ب کا اشتر اک:** - افراد اپن□ ریکو رڈ اور چال شو ں ک□ بار□ میں باز ک□ت□ □یں، جو دوس			

ہر کو الہام اور امید دیتی ہے۔ 5. **حمایت گروپ کا ممبن:** - یہ ایک محفل ہوتا ہے جو افراد کو ایک دوسرے سے متصل کرتا ہے اور اپنے ریکوڑ میں ہمدردی کی احساس دیتی ہے۔ 6. **آگے بڑھنے کا راستہ:** - ریکی ہے کیرل کو			

ایک مستقل پروسس کے طور پر پیش کیا جاتا ہے، جو افراد کو آگے بڑھنے اور			

کرنا ہےسخت چیزوں کا سامن

پتانہ کرنا ہےکچھ وقت ہوتے ہیں جب ہم کو آپنی ادمان یا ان کی عواقب سے ن کرنے کے ہےپڑتا ہے، یہ آسانی کا کام نہیں ہوتا۔ اس قسم کے چالشوں کا سامن لیے، یہ ایک منظم و حمایت کنا رویکر اتخاذ کرنا ضروری ہے:

1. خود کو قبول کرنا: ادمان یا کوئی دیگر چالش یک واقعیت ہے جو آپ کی زندگی میں ہے۔ خود کو یہ سمجھنے اور قبول کرنے سے شروع کریں کے آپ اسے حل کر سکتے ہیں۔**

2. حمایت کا شبکہ بنائیں: دوستان، خاندان، یا ایک حمایتی گروپ سے بچاؤ نہیں لئے یہ افراد آپ کی سفر میں آپ کو مدد کر سکتے ہیں اور آپ کو سوچنے رہے ہیں۔ ہے میں مدد کر سکتے ہیں کے آپ کیا کار**

3. یک استراتژی بنائیں: ایک خط مشی یا برنامہ بنائیں جو آپ کے مخصوص نیازوں کو پورا کرے اس میں شامل ہونے میں، آپ کے ادمان کا نوع، آپ کی زندگی کے مختلف قسم کے عناصر، اور آپ کے لئے کیا کام کارا جا سکتا ہے۔**

4. حرفی مدد لائیں: ایک مشاور، درمانکار، یا ادمان معافیت مرکز سے مشورے لیں**

حالے	کیا کرنا چاہیے؟	کیا نہیں کرنا چاہیے**
	1. ** سپورت گروپ میں شامیل ہوں:** ایک محکم اور سمجھا جو کھلے میں آپ کو دوسرے سے جڑا کرتا ہے، اس میں شامل ہونے کا صاف مزید ہے. 2. **ریک** آگاھی حاصل کریں:ی کرنے کے لیے مختلف استراتژیوں اور ٹکنیکوں کے بارے میں جاننے کا	- ** آپ کو اس کی اجازہ نہیں ہے ** کے آپ کسی کا درمان یا کمک کا ادعے کرنے کے لیے نالوکسون (Naloxone) استعمال کریں، جس کا ایک متخصص داکٹر نے توصیہ نہیں کیا ہے.** - ** آپ کے ساتھی یا دوست کو DRD2 یا (COMT) نادید محکمے جنہیں مثالی ژر میں دیکھا جا

	تلاش کریں. یہ آپ کو اپنے ریکورڈ کی راہ پر مدد کرے گا. **3. ** ایک بلوپرٹ بنائیں:** ایک منظم و قابل پیگیری بلوپرٹ بنائیں جو آپ کے ریکورڈ کے لئے مخصوص طور پر طراحی ہوئی ہو، اس میں شامل ہونے والے قدم:** **- آگاهی:** خود کو اپنے اعراض اور گزاوں کے بارے میں تعلیم دیں.** **- مدد طلب کریں:** آپ کے ** دوسرے، فامیل یا محلی سپورت گیں،،گروپ سے مدد م.** **- درمیان ہونے والا ڈاکٹر سے ** اپنے حال کا تقریر کرنے کے **:ملن لیے ایک متخصص سے مشورے لین.** **- درمیان ہونے والا کوئی اور ** جو آپ کو **:ٹول (معاملے) چوجھن راحت و امید دیں.** **4. ** منظم ہو جائے:** ریکورڈ کی راہ پر منظم رہنے کا پُر تلاش کریں. یہ	**سکتا ہے، اس کا استعمال نہیں کریں، جب تک کے ایک متخصص نے آپ کو اس کے بارے میں مشورے نے دی ہے.** **- آپ کے ژانچ** جناس (MTHFR) ائے، جب تک ہے کا آزمایش نہیں کے آپ کی کامل صحت کا ارزیابی نہیں کیا گیا ہے.** **- بلو پرینٹ** یا (Blueprint) دوسرے مددگاری سرویسوں کو نادید قرار نے دیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں.** **- آپ کے علاج کے لیے کوئی بھی خطے یا روش چونکے کے وہ آپ کے لئے مناسب نہیں ہے، اس کو نہیں امتحن کریں.** **- آپ کی صحت کا معاملے کرتے ** وقت، دوسرے مددگاران یا متخصصوں کے مشورے کو نادید نے بنائیں.** **- آپ کے علاج میں کوئی بھی ** خطا یا ناکامی کو ایک شکست ک
کسی نے اس ہفتے میں یہ کہا کے انہوں نے اس کا استعمال کیا ہے	آپ کی صادقگی کا شکریہ. آئیں ہم ایسے چیزوں کو دیکھتے ہیں جو اس ترینگ کا علل ہیں یہ ہمارا دادہ ہوگا	(You have broken your rhythm/flow) آپ نے اپنے روند کو تکہ تکہ کیا ہے (or count the days) کا ذکر کریں،،یا روزان گ کیرل (Kernel) میں ٹریک (streak) کا کوئی مفہوم نہیں ہے؛ ساتھ ہونے والا ہر قدم اپنے نوع کا ہوتا ہے. (In the Kernel, there is no concept of a streak; each step is of its own kind.)
ایک شخص واضح طور پر بحریات میں ہے	آج آپ کیا سہی ہیں؟ (Aaj aap kya sahee hain?) کچھ لحظوں کا وقت لئے، آپ کو پوچھنایا جائے کے آپ کا حال کیا ہے اور آپ کی ایک محفوظ و سہی حالت میں ہونے کی تأکید کریں (Kuch laxato ka waqt le kar, aap ko poochnayay kay aap ka hal kya hai aur aap ki ek mahfooz aur sahi hal mein hon ki taqreeb karen.) اگر آپ کا حال خطرناک ہو یا آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو، تو findahelpline.com یا findahelpline.com پر تماس کریں (jis ke liye aapko furi madad ki zarurat ho, to findahelpline.com ya findahelpline.com par call karen). یہ خطوں کو دوسرے لوگوں سے بھی معلومات دینے کا وقت دیں، تاکے وہ آپ کے لیے ایک محفوظ فضای ہونے میں مدد کر سکیں (yeh khuwah ko dusre	ایمان دار ہون، آپ کی امان کی جگے پر ہمیشے پڑے رہنے کا قیام کرتے ہوئے: پروتکل کو چلائے نگہ رکھنے کا فیصلے کیا گیا ہے، لیکن سافٹی آپ کے محتوای سے پچھلے ہے.

	logon se bhi ma'lumat dinay kay waqt diyen, tak kay woh aap ke liye ek mahfooz faasay mein madad kar saken).	
مشارکتیں کے درمیان تنازع بروز ہوتا ہے (Madadgaar noti: یہ ایک محکم اور غیر قابل تبدیل ترجمہ ہے جو تنازع کے عادی اور غیر قاطعی پرینسیپ کا کرتا ہے. اس کا مقصد ہے کہ تمام شرکت کنندگان کو ایک سمجھ میں لانا اور مثبت تعامل کا طریقہ پیدا کرنا.)	ایک ہمدای تعارض کا استعمال کریں۔ گام بھی لئے ہنے والا ہوے ایک ساتھ ہونے والا ہوں یہ کیا ہے، یہاں پر تنش ہے؟ چلے ہیں، لیکن آہنگ میں کمی ہے	طرفی نہیں لئے، بلکہ تعاون کا راہ حل پیدا کریں۔ تنازع جو طول کا ہو چکا ہے وہ اعتماد بناتا ہے
جلسہ کو جاری رکھیں، لیکن غرفہ کا حال تغییر ہوا ہے - واقعیت کو قبض میں آئید گا اور اس پر واکنش دیا جائے گا. اگر غرفہ کا محیط یا شرایط خطرناک یا نامناسب ہو، تو جلسہ کا انعقاد منعیں یا آنے کا طریقہ تغییر دینا ضروری ہوگا. سلامتی اور ایمانیت اولویت میں رہیں: - غرفہ کو بہتر طور پر مرتب اور امن بنائیں، جس میں تمام ضروری تجھیزات اور مددگاری مواد موجود ہون. - اگر کسی کا صحت کی حالت خطرناک ہو، تو فوراً پزشکی مدد کا طلب کریں. - جلسہ کے دوسرے شرکت کنندگان کو آگاہ کریں اور ان سے قانع کریں کے انہیں غیر ضروری تعامل سے اجتناب کرنا چاہیے. - اگر وضعیت بہتر ہو سکتی ہے، تو جلسہ کو آج کے دن یا وقت کے مطابق تنظیم کریں، لیکن ایمانیت اور راحتی کے معیار پر.	آج فوراً گراوندنگ (جذب) میں آئینے، گراوندنگ گاید (راهنما) کے تکنیکز کا استعمال کریں۔ محتوای کاری کو بند کریں اور سافٹی (ایمنی) پر ختم کریں۔	اگر کسی ہمدرد کو اضطراب ہے 1. **ساکت رہیں اور سمجھیں**: پہلے، آپ کو خموش رہنایا چاہیے اور ان کے قول کا سامجے کرنا چاہیے۔ ان کا احساس ہو سکتا ہے کہ ان نے ایک حساس موضوع کو بھیگیا ہے، پس صبر اور درک کی ضرورت ہے 2. **ان کا سپورٹ کریں**: ان کے قول کو بھول نہیں دیتے ہوئے، ان کے تجربے کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ ان کا آخری پھول ہو سکتا ہے جو انہیں بھیگایا ہے، اور ان کے لیے ایک امید کی چنگی ہو سکتی ہے 3. **ان کو اطمینان دیں**: آپ کہتے ہوئے کہ آپ ان کا معاشرہ کرنے اور ان کے ساتھ بھیگنا پسند کرتے ہیں، اور انہیں یقین دیں کے وہ ایک امن فضای میں ہیں۔ 4. **مدد کی پیشنچ**: اگر ضروری ہو، مدد کا اقتراح کریں، لیکن ان کے قول کو بھول نہیں دیتے ہوئے ان کو یقین دیں کہ مدد پانا ان کی اختیار میں ہے اور وہ جس طرح چاہت
مجری کے لیے ایک چالشپرنا جلسہ ہے (Magir ki kee ek	میں آج شب کانتینر کو چھنکے رہنے میں سختی حس کر رہا ہوں۔ آپ ساتھ ساتھ (Facilitator) ایک تنفس لے لئے چلے ہیں۔ کا صادقہ اعتراف گروہ کو اُن کی صراحت	اضطراب کے ساتھ چلنا، گروہ فاسیلیتر کی عصبی نظام کو ٹریک کرتا ہے

chaleparnaa jansah hai) **Explanation:** * **مجری (Magir):** Facilitator * **چالشپرنا (chaleparnā):** Difficult, challenging * **جلس (jansah):** Session	کا اجازت دیتا ہ کہ وہ بھی صادق طور پر بباتیں.)	
یک شرکتکنندہ واپس نہیں آتا ہ (Ek sarkaar-karz waaps nahi ata hai.) **Note:** This translation maintains a non-judgmental and facilitative tone, suitable for a recovery support context. The direct but warm phrasing reflects the emotional register of the original content.	م نہ پڑا کہ آپ موجود نہیں تھ آپ کا سوار ونا کب بھی مطلوب ہ	فشار، گناہ و جماعت کی شرم این همه ایک دوسر کو پورا کرت ہیں جو اس کا اولی سبب تھا.

(بخش 8) سال کے بعد پہلے

سال کے بعد پہلے، ہم آپ کے سفر کا ارزیابی کرنے والی میں ہی رہیں گے جیسا کہ:

1. **آپ کی پیشرفت**: آپ کے ہدفت، مزید تعلم اور شخصی رشد پر غور کریں. یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ آپ کا ریکاوری کرنا کیا ہے اور آپ کے لیے کیا کار کرنا ہے.

2. **مکانیسمز کا تعامل**: آپ کے ریکاوری کے لئے استعمال میں ہونے والے مختلف مکانیسمز اور استراتژیوں کا تجربہ کریں. یہ شامل ہوس، تحریکات، اور آپ کو سمجھنے میں مدد کرنے والے دیگر وسائل ہیں.

3. **شبکہ بڑھایا ہے یا نہیں؟ دوستان، خاندان، [illegible] شبکہ**: آپ کا [illegible] اور ریکاوری گروپز سے ارتباط بھی نگہ رکھنے کی کوشش کریں. یہ آپ کو منصور اور متصل احساس دیتا ہے.

4. **چالشوں کا سامان**: زندگی میں چالشات ہونگی، لیکن آپ کا ہدف ہرگز ہار نہیں ماننا ہے. چالشوں کو سمجھنے اور ان سے بچنے کے لئے استراتژیوں پر غور کریں.

5. **نئی عادتین**: سال کے بعد پہلے، نئی و سالم عادت

> کرنل پروتکل آرک 12 ماہ کا ہے یہ طراحی ہے 12 ماہ کے بعد، بیولوژیکی بنیاد قائم ہونا چاہیے، نوئرکیمیکل بیسلاین هم استقرار کے قریب ہونا چاہیے اور رفتاری اور محیطی کام بھی پورا ہونا چاہیے
> سال یک کے بعد کیا ہونے میں گروہ کا فیصلے گروہ کے عزم پر ہے کچھ گروہ کامپنڈی کے جلد 7 میں متقدم پروتکلز کو جاری رکھتے ہیں کچھ اپنے رسمی ملاقات کے ساختار کے بدون پیر سپورٹ میں بدل جاتے ہیں کچھ گروہ تو اس کا کام پورا ہونے کے بعد منسوخ ہو جاتے ہیں یہ سب مناسب نتایج ہیں
> شرکت کنوں کو اب همیشہ یہ مکمل لانا پڑا نہیں ہے پروتکل کے مطابق، اسے لانا جاری رکھنا چاہیے تا کی آپ 'بہتر' احساس کریں — تک کے آپ کا نوروشیمیک بیسلاین برست اور پیدا ہو جائے اگر بڑی تنش یا بیماری سے استقرار میں اضطراب اپنے سیستم کو برسٹ کر دے، تو آپ اپنے بیسلاین استک کی طرف واپس لگ کار کے ذریعے اپنے جنتیک ٹرین کا انعام فراہم کر سکتے ہیں تاکے اسے ورا کیا جا سکے یہ مکمل وابستگی نہیں ہے، بلکے جنتیک زمین کو محفوظ رکھنے کا طریقے ہے
> *اگر ایک شرکت‌کننده نود ماه کی سفر تکمیل کر چکا ہو اور اس نے کام کیا ہے، تو آپ سے جانتا ہے کے "آپ نے یہ کیا ہے. آپ آپ کو دوبارے نے آنا پڑا." یہ سمجھنے کا ایک صادقانہ اور محکم طریقے ہے. هدف ابھی بھی ایک جماعت بنانایا نہیں تھا جو لوگوں کو نہیں ترک کرنا پڑتا.*

(بخش 9) فاسلیتور کا خود مراقبت

مقصد

یہ بخش فاسلیتور کے لیے خود مراقبتی کے اہم عناصر کو سمجھنے اور ان کی تفیکر کرنے میں مدد کرتا ہے، تاکے وہ ایک سالم اور موثر طریقے سے جامعہ کے اعضائے کو کمک فراہم کر سکیں

خود مراقبتی کی ضرورت

**خود مراقبت یک ضروری پرا ار جو فاسلیتور کو اپنی شخصی اور حرفہ ای زندگی میں متعادل و کفایت حاصل کرنے میں مدد کرتا یہ انہیں استرس، خستگی اور احترام نہیں بھولنے کی اجازت دیتا ، جو فاسلیتی کے عمل میں ضروری **

خود مراقبتی کے عناصر:

1. **معدل کار کا پیگیری:
   - روتین صحت چک اور جسمی فحص کا انتظام رکھنے سے شروعات کریں
   - اپنی انرژی و مزاج میں کوئی تغییر یا تنش نہیں دکھانی پر توجہ کرتے ہوئے، آپ کی صحت کا پیگیری کریں

2. **رہنے اور خواب:
   - ایک منظم خواب کا روتین بنائیں اور کافی نوم لئے تلاش کریں
   - آرام و مریح رہنے کے لیے معیار قائم کریں، جس سے آپ کو تجدید قوا میلیں

3. **تغذیہ:
   - سالم اور متعادل غذا خوری کا اعتنا کریں
   - اپنے روتین می

اگر تمھی کے پاس نہ والا خود تم ہو، تو کوئی بھی محفوظی کا ظا ر نہیں کیا جا سکتا یہ اجباری ہیں:

ی کیرنل" پروتکل لگاتے ہیں۔ آپ اپنے مُیسر کے طور پر مشورے فرم کو نہیں چھوڑ م آپ کا خود "ریک سکتے، کیونکے آپ وے ہی میں مددگار ہیں۔

یک دِبرف کا ساتھی بنائیں - جو آپ کے گروپ میں نہیں ، جسے آپ سخت جلسوں کے بعد تماس کر سکیں۔

جلسات کو جب چاھئے، رھا کر سکتے ہو. اپنے ساتھ میں ایک کاڈر فاسلٹیور کا انتخاب زود کیا کریں تاکے وے آپ کے غیاب میں بھی جلسات کو پیش کر سکتا ہو.

م اپنے مقیاسوں کو ٹریک کریں۔ مُیسس کا سوءاستفادہ ایک رجوع کی خطر ، نے کے ایک حرفہ ای شکست۔

کی جارے میں ہی ہن، تو ۹۸۸ یا ۹۱۱ پر تماس کریں۔ اپنے پیشکر (داکٹر) سے اگر آپ کی خود مشورے لائیں۔ یہ کام قوی

میں - اسے لے، تکہ کرد، ان کی کپی بنا اور اسے بہتر بنایا (CC0) ریکوری کیرنل ے ہماری عام دامین

(Translation: The Recovery Kernel is in the public domain (CC0). Take it, break it, fork it, and improve it.)

ریکری کی کرنل (Recovery Kernel)

یہ ایک کامیونیتی ریکوری فاسیلٹیشن فریم ورک ے جو افراد کو اپنے ریکری پر کامیابی حاصل کرنے میں مدد کرتا ے. یہ نالوکسون (Naloxone) کا استعمال اور سیکریتی ٹیپز کا پلان بنانے کے ساتھ ایک منظم و حمایتی رویکرد کا استعمال کرتا ے.

اس کا استعمال کے مراحل:

1. **آگاھی اور تعارف:**
- ریکری کے علائم اور پتے بنانے کی مفہوم کو سمجھا جائے.
- نالوکسون کا مقصد اور اس کا صحیح استعمال سیکھا جائے.

2. **نالوکسون کا استعمال:**
- نالوکسون کا دوز میشے دستورات کے مطابق فراہم کریں.
- اسے بطور ایک اسپری یا پیل (pill) استعمال کریں، جس کا مقصد ریکری کے اثار کو موقتًا روکن ے. فراموش نکرتے ہوئے.

3. **حمایت و مشاور:**
- ریکری کے بعد، ایک حمایتی محفل کا انتظام دیں جس میں افراد اپنے تجارب اور چالشات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں.

- محترم و غیر قضاوتی مشاور فراہم کریں تاکہ ریکری کا پورا فائدہ حاصل ہو سکے.

4. **پیگیری اور مداوم حمایت:**
- ڈاڈ کے بعد کی ریکری (follow-up) کے لئے ایک برنامہ بنائیں، جس میں